

" Утверждаю "

Директор МОУ СОШ с.Бакуры

/ Казарина И.Г./

Приказ №105 от 25.08.2022 г.



**МЕНЮ школьного питания на 2022 - 2023 уч.год для обучающихся 1 - 4 классов МОУ СОШ с.Бакуры,  
в том числе и для обучающихся с ОВЗ**

**1 день**

| №<br>реп.    | №  | Наименование блюд   | Вы<br>ход  | Стоимо<br>сть | Белк<br>и<br>( г ) | Жир<br>ы<br>( г ) | Углево<br>ды ( г ) | Кало<br>рии  | Минеральные вещества ( мг ) |             |  |             | Витамины ( мг ) |            |            |             |
|--------------|----|---|------------|---------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------|-----------------------------|-------------|--|-------------|-----------------|------------|------------|-------------|
|              |    |   |            |               |                    |                   |                    |              | Ca                          | Mg          | P                                      | Fe          | A               | B          | PP         | C           |
|              |    |   |            |               |                    |                   |                    |              | 71                          | 1.          | Овощи натуральные свежие<br>(помидоры) | 60г         | 9,91            | 0,7        | 0,1        | 2,8         |
| 103          | 2. | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями ( вермишель ) | 250<br>г   | 6,70          | 2,7                | 2,8               | 24,2               | 132,5        | 82,5                        | 7,2         | 14,1                                   | 0,8         | 1,2             | 2,3        | 0,2        | 1,9         |
| 282          | 3. | Оладьи из говяжьей печени                                 | 90/5       | 61,70         | 15,2               | 20,9              | 5,5                | 271,2        | 17,6                        | 19,9        | 313,8                                  | 6,7         | 8,8             | 2,4        | 8,6        | 31,3        |
| 198          | 4. | Каша гороховая  | 155<br>г   | 10,32         | 13,0               | 7,4               | 42,4               | 287,9        | 84,5                        | 0           | 0                                      | 5,0         | 0               | 0          | 0          | 0,2         |
| 349          | 5. | Компот из сухофруктов                                     | 200<br>г   | 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/<br>30г | 4,00          | 4,4                | 0,7               | 24,7               | 123,1        | 14,0                        | 0           | 0                                      | 0,9         | 0               | 0          | 0,1        | 0           |
| <b>Всего</b> |    |   |            | <b>98,65</b>  | <b>36,1</b>        | <b>31,9</b>       | <b>121,4</b>       | <b>917,9</b> | <b>226,5</b>                | <b>69,2</b> | <b>359,8</b>                           | <b>14,4</b> | <b>10,2</b>     | <b>4,8</b> | <b>9,2</b> | <b>44,7</b> |

**2 день**

| <b>ОБЕД</b>  |    |                                     |        |              |             |             |              |              |                             |             |              |             |                 |             |            |             |
|--------------|----|-------------------------------------|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|------------|-------------|
| № рец.       | №  | Наименование блюд                   | Выход  | Стоимость    | Белки (г)   | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Калории      | Минеральные вещества ( мг ) |             |              |             | Витамины ( мг ) |             |            |             |
|              |    |                                     |        |              |             |             |              |              | Ca                          | Mg          | P            | Fe          | A               | B           | PP         | C           |
| 71           | 1  | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 60г    | 5,37         | 0,5         | 0           | 2,0          | 9,6          | 13,8                        | 0,0         | 0            | 0,3         | 0               | 0           | 0          | 3,0         |
| 102          | 2. | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250г   | 6,51         | 5,1         | 5,4         | 23,9         | 163,8        | 45,8                        | 35,5        | 0            | 4,6         | 0               | 0           | 0          | 11,2        |
| 268          | 3. | Шницель из говядины                 | 90г    | 40,1         | 12,1        | 15,9        | 18,2         | 263,5        | 39,4                        | 28,9        | 149,7        | 0,9         | 25,9            | 0,1         | 0          | 0,1         |
| 321          | 4. | Капуста тушеная                     | 150г   | 9,54         | 3,0         | 5,4         | 15,9         | 124,5        | 69,9                        | 23,0        | 46,7         | 0,9         | 0,3             | 14,4        | 1,0        | 60,5        |
| 376          | 5. | Чай с сахаром                       | 200г   | 2,03         | 0,2         | 0           | 3,9          | 16,0         | 0,2                         | 0,2         | 0,5          | 7,0         | 0               | 0,1         | 0          | 6,0         |
|              | 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           |
| <b>Всего</b> |    |                                     |        | <b>67,55</b> | <b>25,3</b> | <b>27,4</b> | <b>88,6</b>  | <b>700,5</b> | <b>183,14</b>               | <b>87,6</b> | <b>196,9</b> | <b>14,6</b> | <b>26,2</b>     | <b>14,6</b> | <b>1,1</b> | <b>80,8</b> |

**3 день**

| <b>ОБЕД</b> |    |  |        |           |            |          |               |         |                             |      |       |     |                 |     |     |     |
|-------------|----|--|--------|-----------|------------|----------|---------------|---------|-----------------------------|------|-------|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| № рец .     | №  | Наименование блюд                              | Выход  | Стоимость | Белк и (г) | Жиры (г) | Углевод ы (г) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) |      |       |     | Витамины ( мг ) |     |     |     |
|             |    |  |        |           |            |          |               |         | Ca                          | Mg   | P     | Fe  | A               | B   | PP  | C   |
| 52          | 1  | Салат из свеклы отварной                       | 60г    | 5,28      | 1,0        | 3,6      | 6,6           | 62,4    | 21,1                        | 12,5 | 24,6  | 0,8 | 0               | 0   | 0,1 | 5,7 |
| 88          | 2. | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной. | 250г   | 8,26      | 1,6        | 4,9      | 11,5          | 96,8    | 75,2                        | 14,7 | 34,2  | 1,0 | 1,0             | 5,5 | 0,6 | 9,5 |
| 260         | 3. | Отварная курица                                | 90/50г | 60,24     | 20,3       | 19,6     | 1,5           | 264,3   | 34,8                        | 17,9 | 127,8 | 1,5 | 17,9            | 0   | 0   | 0   |

|              |    |                         |        |              |             |             |             |              |              |              |               |             |           |             |            |             |
|--------------|----|-------------------------|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------|-------------|------------|-------------|
| 304          | 4. | Рис отварной            | 150г   | 13,46        | 3,8         | 6,1         | 41,4        | 235,7        | 140,8        | 115,2        | 392,1         | 3,6         | 0,1       | 42,8        | 4,5        | 0           |
| 376          | 5. | Чай с сахаром           | 200г   | 2,03         | 0,2         | 0           | 3,9         | 16,1         | 0,2          | 0,2          | 0,5           | 7           | 0         | 0,1         | 0          | 6           |
|              | 6. | Хлеб пшеничный , ржаной | 30/30г | 4,00         | 4,4         | 0,7         | 24,7        | 123,1        | 14,0         | 0            | 0             | 0,9         | 0         | 0           | 0,1        | 0           |
| <b>Всего</b> |    |                         |        | <b>93,27</b> | <b>31,3</b> | <b>34,9</b> | <b>89,6</b> | <b>801,3</b> | <b>286,1</b> | <b>160,5</b> | <b>579,2,</b> | <b>14,8</b> | <b>19</b> | <b>48,4</b> | <b>5,3</b> | <b>21,2</b> |

#### 4 день

| <b>ОБЕД</b>   |    |   |         |               |                    |               |                    |              |                             |             |              |            |                 |            |            |             |
|---------------|----|---|---------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|------------|------------|-------------|
| №<br>ре<br>ц. | №  | Наименование блюд                         | Выход   | Стоимост<br>ь | Белк<br>и<br>( г ) | Жиры<br>( г ) | Углевод<br>ы ( г ) | Калори<br>и  | Минеральные вещества ( мг ) |             |              |            | Витамины ( мг ) |            |            |             |
|               |    |   |         |               |                    |               |                    |              | Ca                          | Mg          | P            | Fe         | A               | B          | P          | C           |
| 45            | 1  | Салат из свежей капусты                   | 60г     | 3,29          | 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        |
| 142           | 3. | Картофель и овощи, тушенные в соусе       | 150г    | 13,43         | 3,0                | 7,9           | 29,8               | 202,8        | 29,8                        | 0           | 0            | 1,6        | 0               | 0,4        | 0          | 36          |
| 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 , ржаной                   | 30/30г  | 4,00          | 4,4                | 0,7           | 24,7               | 123,1        | 14,0                        | 0           | 0            | 0,9        | 0               | 0          | 0,1        | 0           |
| <b>Всего</b>  |    |   |         | <b>51,78</b>  | <b>17,3</b>        | <b>17,7</b>   | <b>104,6</b>       | <b>647,2</b> | <b>151,9</b>                | <b>65,7</b> | <b>112,6</b> | <b>4,7</b> | <b>1,0</b>      | <b>9,9</b> | <b>1,7</b> | <b>76,2</b> |

## 5 день

| ОБЕД         |    |                                     |        |              |              |             |                 |              |                           |             |              |            |               |            |            |             |
|--------------|----|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|------------|---------------|------------|------------|-------------|
| №<br>реп.    | №  | Наименование блюд                   | Выход  | Стоимость    | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Калории      | Минеральные вещества (мг) |             |              |            | Витамины (мг) |            |            |             |
|              |    |                                     |        |              |              |             |                 |              | Ca                        | Mg          | P            | Fe         | A             | B          | PP         | C           |
| 71           | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60г    | 9,91         | 0,7          | 0,1         | 2,8             | 15,6         | 8,4                       | 12,0        | 0            | 0,5        | 0             | 0          | 0          | 10,5        |
| 108          | 2. | Суп картофельный с клецками         | 250г   | 9,66         | 5,2          | 6,3         | 29,0            | 193,5        | 86,0                      | 7,5         | 14,7         | 0,8        | 1,2           | 2,4        | 0,2        | 1,9         |
| 289          | 3. | Рагу из птицы ( курица)             | 90/150 | 47,15        | 19,3         | 24,5        | 25,2            | 399,1        | 50,5                      | 53,3        | 148,4        | 2,6        | 0             | 0,3        | 5,8        | 15,5        |
| 883          | 4. | Кисель                              | 200г   | 8,22         | 0            | 0           | 7,2             | 36,0         | 29,5                      | 1,0         | 0            | 0          | 0             | 0          | 0          | 15          |
|              | 5  | Хлеб пшеничный , ржаной             | 30/30г | 4,00         | 4,4          | 0,7         | 24,7            | 123,1        | 14,0                      | 0           | 0            | 0,9        | 0             | 0          | 0,1        | 0           |
| <b>Всего</b> |    |                                     |        | <b>78,94</b> | <b>29,6</b>  | <b>31,6</b> | <b>88,9</b>     | <b>767,3</b> | <b>188,4</b>              | <b>73,8</b> | <b>163,1</b> | <b>7,6</b> | <b>1,2</b>    | <b>2,7</b> | <b>6,1</b> | <b>40,9</b> |

## 6 день

| ОБЕД      |    |   |       |           |              |             |                 |         |                           |      |      |     |               |     |     |      |
|-----------|----|---|-------|-----------|--------------|-------------|-----------------|---------|---------------------------|------|------|-----|---------------|-----|-----|------|
| №<br>реп. | №  | Наименование блюд   | Выход | Стоимость | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Калории | Минеральные вещества (мг) |      |      |     | Витамины (мг) |     |     |      |
|           |    |   |       |           |              |             |                 |         | Ca                        | Mg   | P    | Fe  | A             | B   | PP  | C    |
| 45        | 1  | Салат из свежей капусты   | 60г   | 3,29      | 0,8          | 2,8         | 6,2             | 52,8    | 22,4                      | 9,1  | 16,6 | 0,3 | 0             | 0   | 0   | 19,5 |
| 82        | 2. | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне. | 250г  | 10,43     | 1,8          | 4,9         | 15,2            | 112,3   | 85,9                      | 10,6 | 21,8 | 0,9 | 1,0           | 5,0 | 0,3 | 12,9 |

|              |    |  |        |               |             |             |             |               |              |             |              |             |             |            |            |             |
|--------------|----|--|--------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|
| 288          | 3. | Птица (курица) отварная с маслом сливочным | 89/5   | 58,59         | 20,2        | 19,7        | 1,6         | 264,3         | 34,9         | 17,9        | 127,9        | 1,6         | 17,9        | 0          | 0          | 0           |
| 171          | 4. | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150г   | 16,55         | 6,3         | 9,9         | 46,7        | 300,9         | 136,7        | 1,4         | 22,2         | 1,2         | 1,2         | 0,1        | 0          | 0           |
|              | 5. | 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         |
|              | 6. | Хлеб пшеничный , ржаной                    | 30/30г | 4,00          | 4,4         | 0,7         | 24,7        | 123,1         | 14,0         | 0           | 0            | 0,9         | 0           | 0          | 0,1        | 0           |
| <b>Всего</b> |    |  |        | <b>104,86</b> | <b>33,7</b> | <b>38,0</b> | <b>98,3</b> | <b>869,40</b> | <b>294,1</b> | <b>39,2</b> | <b>189,0</b> | <b>11,9</b> | <b>20,1</b> | <b>5,2</b> | <b>0,4</b> | <b>38,4</b> |

### 7 день

| ОБЕД         |    |                                     |        |              |             |             |              |              |                             |             |              |            |                 |            |            |           |
|--------------|----|-------------------------------------|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|------------|------------|-----------|
| № рец.       | №  | Наименование блюд                   | Выход  | Стоимость    | Белки (г)   | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Калории      | Минеральные вещества ( мг ) |             |              |            | Витамины ( мг ) |            |            |           |
|              |    |                                     |        |              |             |             |              |              | Ca                          | Mg          | P            | Fe         | A               | B          | P          | C         |
| 52           | 1  | Салат из свеклы отварной            | 60г    | 5,28         | 1,0         | 3,6         | 6,6          | 62,4         | 21,1                        | 12,5        | 24,6         | 0,8        | 0               | 0          | 0,1        | 5,7       |
| 101          | 2. | Суп картофельный с рисовой крупой   | 250г   | 6,45         | 2,0         | 2,7         | 20,9         | 116,3        | 23,1                        | 25,0        | 62,6         | 0,9        | 0               | 0,1        | 0          | 8,3       |
| 234          | 3. | Котлеты рыбные с маслом сливочным   | 90/5   | 30,87        | 12,7        | 16,2        | 10,1         | 236,6        | 126,1                       | 0           | 0            | 0,9        | 0               | 0,2        | 0          | 6,1       |
| 142          | 4. | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 150г   | 13,43        | 3,0         | 7,9         | 29,8         | 202,8        | 29,8                        | 0           | 0            | 1,6        | 0               | 0,4        | 0          | 36        |
| 376          | 5. | Чай с сахаром                       | 200г   | 2,03         | 0,1         | 0           | 15,0         | 60,0         | 5                           | 0           | 0            | 2,0        | 0               | 0          | 0          | 0         |
|              | 6. | Хлеб пшеничный , ржаной             | 30/30г | 4,00         | 4,4         | 0,7         | 24,7         | 123,1        | 14,0                        | 0           | 0            | 0,9        | 0               | 0          | 0,1        | 0         |
| <b>Всего</b> |    |                                     |        | <b>62,06</b> | <b>23,2</b> | <b>31,1</b> | <b>113,9</b> | <b>828,8</b> | <b>233,6</b>                | <b>37,5</b> | <b>107,2</b> | <b>7,1</b> | <b>0,2</b>      | <b>0,7</b> | <b>0,2</b> | <b>56</b> |

## 8 день

| ОБЕД         |    |  |        |              |              |             |                 |              |                           |             |              |            |               |            |            |             |
|--------------|----|--|--------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|------------|---------------|------------|------------|-------------|
| №<br>реп.    | №  | Наименование блюд                                      | Выход  | Стоимос-ть   | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Калори<br>и  | Минеральные вещества (мг) |             |              |            | Витамины (мг) |            |            |             |
|              |    |  |        |              |              |             |                 |              | Ca                        | Mg          | P            | Fe         | A             | B          | PP         | C           |
| 71           | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры)                    | 60г    | 9,91         | 0,7          | 0,1         | 2,8             | 15,6         | 8,4                       | 12,0        | 0            | 0,5        | 0             | 0          | 0          | 10,5        |
| 103          | 2. | Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель ) | 250г   | 6,70         | 2,7          | 2,8         | 24,2            | 132,5        | 82,5                      | 7,2         | 14,1         | 0,8        | 1,2           | 2,3        | 0,2        | 1,9         |
| 279          | 3. | Тефтели из говядины с соусом                           | 90/50  | 42,96        | 10,5         | 17,2        | 15,6            | 258,3        | 50,6                      | 24,9        | 123,8        | 1,1        | 44,7          | 0          | 0          | 1,1         |
| 143          | 4. | Рагу из овощей   | 155г   | 14,16        | 2,1          | 12,1        | 15,5            | 178,6        | 23,9                      | 27,8        | 61,8         | 1,0        | 31,0          | 0,1        | 0          | 8,7         |
| 376          | 5. | Чай с сахаром  | 200г   | 2,03         | 1,0          | 0           | 34,0            | 140,2        | 32,5                      | 0           | 0            | 0,7        | 0             | 0,1        | 0          | 0,8         |
|              | 6. | Хлеб пшеничный , ржаной                                | 30/30г | 4,00         | 4,4          | 0,7         | 24,7            | 123,1        | 14,0                      | 0           | 0            | 0,9        | 0             | 0          | 0,1        | 0           |
| <b>Всего</b> |    |  |        | <b>79,76</b> | <b>21,4</b>  | <b>32,9</b> | <b>116,8</b>    | <b>848,3</b> | <b>211,9</b>              | <b>71,9</b> | <b>199,7</b> | <b>5,0</b> | <b>76,9</b>   | <b>2,5</b> | <b>0,3</b> | <b>23,0</b> |

## 9 день

| ОБЕД      |    |                                     |       |            |              |             |                 |             |                           |      |   |     |               |   |   |      |
|-----------|----|-------------------------------------|-------|------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|---------------------------|------|---|-----|---------------|---|---|------|
| №<br>реп. | №  | Наименование блюд                   | Выход | Стоимос-ть | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Калори<br>и | Минеральные вещества (мг) |      |   |     | Витамины (мг) |   |   |      |
|           |    |                                     |       |            |              |             |                 |             | Ca                        | Mg   | P | Fe  | A             | B | P | C    |
| 71        | 1  | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 60г   | 5,37       | 0,5          | 0           | 2,0             | 9,6         | 13,8                      | 0    | 0 | 0,3 | 0             | 0 | 0 | 3,0  |
| 102       | 2. | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250г  | 6,51       | 5,1          | 5,4         | 23,9            | 163,8       | 45,8                      | 35,5 | 0 | 4,6 | 0             | 0 | 0 | 11,2 |

|              |    |                         |         |              |             |             |              |               |              |              |              |            |             |            |            |             |
|--------------|----|-------------------------|---------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|
| 289          | 3. | Плов из птицы (курица)  | 90/200г | 51,06        | 28,8        | 36,7        | 46,6         | 632,2         | 62,3         | 65,5         | 275,3        | 3,1        | 66,3        | 0          | 0          | 1,4         |
| 104          | 4. | Напиток апельсиновый    | 200г    | 6,18         | 0,1         | 0           | 27,1         | 108,6         | 23,5         | 0            | 0            | 0,2        | 0           | 0          | 0          | 12,9        |
|              | 5. | Хлеб пшеничный , ржаной | 30/30г  | 4,00         | 4,4         | 0,7         | 24,7         | 123,1         | 14,0         | 0            | 0            | 0,9        | 0           | 0          | 0,1        | 0           |
| <b>Всего</b> |    |                         |         | <b>73,12</b> | <b>38,9</b> | <b>42,8</b> | <b>124,3</b> | <b>1037,3</b> | <b>159,4</b> | <b>101,0</b> | <b>275,3</b> | <b>9,1</b> | <b>66,3</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>28,5</b> |

### 10 день

| <b>ОБЕД</b>  |    |  |        |              |              |             |                 |              |                                |             |              |            |                 |            |            |             |
|--------------|----|--|--------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|------------|------------|-------------|
| №<br>рец.    | №  | Наименование блюд                              | Выход  | Стоимость    | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Калории      | Минеральные вещества<br>( мг ) |             |              |            | Витамины ( мг ) |            |            |             |
|              |    |  |        |              |              |             |                 |              | Ca                             | Mg          | P            | Fe         | A               | B          | P          | C           |
| 71           | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры)            | 60г    | 9,91         | 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   | 8,26         | 1,6          | 4,9         | 11,5            | 96,8         | 75,2                           | 14,7        | 34,2         | 1,0        | 1,0             | 5,5        | 0,6        | 9,5         |
| 268          | 3. | Биточки из говядины                            | 90г    | 40,1         | 12,1         | 15,9        | 18,2            | 263,5        | 39,4                           | 28,9        | 149,7        | 0,9        | 25,9            | 0,1        | 0          | 0,1         |
| 198          | 4. | Каша гороховая                                 | 155г   | 10,32        | 13,0         | 7,4         | 42,4            | 287,9        | 84,5                           | 0           | 0            | 5,0        | 0               | 0          | 0          | 0,2         |
| 349          | 5. | Компот их 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            | 0,9        | 0               | 0          | 0,1        | 0           |
| <b>Всего</b> |    |  |        | <b>78,61</b> | <b>31,9</b>  | <b>29,0</b> | <b>121,4</b>    | <b>874,5</b> | <b>241,0</b>                   | <b>85,7</b> | <b>215,8</b> | <b>8,8</b> | <b>27,1</b>     | <b>5,7</b> | <b>1,0</b> | <b>21,1</b> |

11 день

| ОБЕД         |    |                                     |        |              |             |             |              |              |                             |             |             |            |                 |            |            |             |
|--------------|----|-------------------------------------|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|-------------|------------|-----------------|------------|------------|-------------|
| № рец.       | №  | Наименование блюд                   | Выход  | Стоимость    | Белки (г)   | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Калории      | Минеральные вещества ( мг ) |             |             |            | Витамины ( мг ) |            |            |             |
|              |    |                                     |        |              |             |             |              |              | Ca                          | Mg          | P           | Fe         | A               | B          | PP         | C           |
| 71           | 1. | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 60г    | 5,37         | 0,5         | 0           | 2,0          | 9,6          | 13,8                        | 0           | 0           | 0,3        | 0               | 0          | 0          | 3,0         |
| 96           | 2. | Рассольник ленинградский            | 250г   | 9,60         | 2,1         | 5,1         | 20,5         | 136,3        | 89,3                        | 13,5        | 33,4        | 1,0        | 1               | 3,8        | 0,3        | 2,1         |
| 234          | 3. | Котлеты рыбные с маслом сливочным   | 90/5   | 30,87        | 12,7        | 16,2        | 10,1         | 236,6        | 126,1                       | 0           | 0           | 0,9        | 0               | 0,2        | 0          | 6,1         |
| 142          | 4. | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 150г   | 13,43        | 3,0         | 7,9         | 29,8         | 202,8        | 29,8                        | 0           | 0           | 1,6        | 0               | 0,4        | 0          | 36          |
|              | 5. | Кисель                              | 200г   | 8,22         | 0           | 0           | 7,2          | 36,0         | 29,5                        | 1,0         | 0           | 0          | 0               | 0          | 0          | 15          |
|              | 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           |
| <b>Всего</b> |    |                                     |        | <b>71,49</b> | <b>22,7</b> | <b>29,9</b> | <b>94,3</b>  | <b>744,4</b> | <b>302,5</b>                | <b>14,5</b> | <b>33,4</b> | <b>4,7</b> | <b>1,1</b>      | <b>4,4</b> | <b>0,4</b> | <b>62,1</b> |

12 день

| ОБЕД   |    |  |       |           |           |          |              |         |                             |      |   |     |                 |   |    |      |
|--------|----|--|-------|-----------|-----------|----------|--------------|---------|-----------------------------|------|---|-----|-----------------|---|----|------|
| № рец. | №  | Наименование блюд                                      | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) |      |   |     | Витамины ( мг ) |   |    |      |
|        |    |  |       |           |           |          |              |         | Ca                          | Mg   | P | Fe  | A               | B | PP | C    |
| 71     | 1. | Овощи натуральные свежие (огурцы)                      | 60г   | 5,37      | 0,5       | 0        | 2,0          | 9,6     | 13,8                        | 0    | 0 | 0,3 | 0               | 0 | 0  | 3,0  |
| 102    | 2. | Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне | 250г  | 6,51      | 5,1       | 5,4      | 23,9         | 163,8   | 45,8                        | 35,5 | 0 | 4,6 | 0               | 0 | 0  | 11,2 |

|              |    |  |        |              |             |             |             |              |              |             |              |            |             |            |            |             |
|--------------|----|--|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|
| 288          | 2  | Птица (курица) отварная с маслом сливочным | 90/5   | 60,24        | 20,3        | 19,6        | 1,5         | 264,3        | 34,8         | 17,9        | 127,8        | 1,5        | 17,9        | 0          | 0          | 0           |
| 143          | 3. | Рагу из овощей                             | 155г   | 14,16        | 2,1         | 12,1        | 15,5        | 178,6        | 23,9         | 27,8        | 61,8         | 1,0        | 31,0        | 0,1        | 0          | 8,7         |
| 104<br>1     | 4. | Напиток апельсиновый                       | 200г   | 6,18         | 0,1         | 0           | 27,1        | 108,6        | 23,5         | 0           | 0            | 0,2        | 0           | 0          | 0          | 12,9        |
|              | 5. | 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           |
| <b>Всего</b> |    |  |        | <b>96,46</b> | <b>32,5</b> | <b>37,8</b> | <b>94,7</b> | <b>848,0</b> | <b>155,8</b> | <b>81,2</b> | <b>189,6</b> | <b>8,5</b> | <b>48,9</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>35,8</b> |

**Всего по меню**

**956,55**

**Средняя цена 1 дня**

**79,70**