

Утверждаю

 О.Г.Борисова

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1 закрытого административно-территориального образования г. Радужный Владимирской области

"01" сентября 2022 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 закрытого административно-территориального образования г. Радужный Владимирской области,  
10-ти дневное меню

**Завтрак** 70

**Обед** 79

Первый день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<b>Завтрак</b>																		
97	Сыр порционный	47	10,12	10,12	7,39	121	110	0,03	0,09	0,7		385	53	470	23,5	253	0,6	15,71
таб.4	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	7,4	11,9	31,4	262		0,15	0,16	1,2		1440	175	122	33	137		18,08
689	Кофейный напиток	200	5,9	6	28,7	152		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180		6,86
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	2,68
	Сок фруктовый	200	1,4		25,6	108		0,02	0,02	4		12	240	14	8		2,8	14,3
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18			54	56	22	5	77	1	9,0
	Вафли	17																3,4
	<b>Итого</b>		<b>31,72</b>	<b>32,92</b>	<b>105,79</b>	<b>754</b>	<b>210</b>	<b>0,29</b>	<b>0,72</b>	<b>7,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2104</b>	<b>836</b>	<b>872,7</b>	<b>160,5</b>	<b>660,3</b>	<b>4,9</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>																		
	Икра кабачковая	73	0,5		2,9	68,2		0,1			0,6	0,21	3,7	0,5	0,42	1,1	0,02	8,43
139	Суп гороховый с мясом	250/20	7,3	6,2	22,3	175	1,6	0,04	0,06	8,2	2	6,8	280	42	21	80	1,5	14,47
436	Жаркое по-домашнему	180	38	19	18	395		0,125	0,201	52,35				78,-73			3,305	48,06
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	0,01	0,01		0,9	0,1	1,8	19,5	12,1	0,8	1,8	0,1	4,64
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	1,79
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,03	0,01		19,5	146	25,9	4,5	3,8	16,5	0,3	1,61
	<b>Итого</b>		<b>50,18</b>	<b>25,86</b>	<b>97,02</b>	<b>862,40</b>	<b>1,61</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>61,45</b>	<b>22,40</b>	<b>267,81</b>	<b>349,10</b>	<b>63,80</b>	<b>29,02</b>	<b>112,70</b>	<b>5,73</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>81,9</b>	<b>58,8</b>	<b>202,8</b>	<b>1616,4</b>	<b>211,61</b>	<b>0,62</b>	<b>1,00</b>	<b>68,6</b>	<b>22,6</b>	<b>2371,81</b>	<b>1185,1</b>	<b>936,5</b>	<b>189,52</b>	<b>773,0</b>	<b>10,63</b>	<b>149,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.А.Кузнецова

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н. Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина

Второй день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<b>Завтрак</b>																		
366	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/10	28,5	20,4	56,4	526,5		0,08	0,23	0,53		50,6	123	123	23,3	196	1,05	58,39
686	Чай с лимоном	200/7	0,2		15	58	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	47	54	0,01	2,06
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	15,2	73,2		0,03	0,01		0,03	115,5	25,5	6,9	4,2	21,8	0,3	2,19
	Зефир	30																7,36
	<b>Итого</b>		<b>31,2</b>	<b>20,7</b>	<b>86,6</b>	<b>657,7</b>	<b>17</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>0,63</b>	<b>0,1</b>	<b>169,9</b>	<b>613,5</b>	<b>129,94</b>	<b>74,5</b>	<b>271,8</b>	<b>1,36</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>																		
	Огурец соленый	46	0,8	0,1	2,5	14		0,03	0,04	10		8	141	23	14		0,6	2,15
110	Борщ со сметаной, мясом	250/10/10	9	9,2	17,2	187,6	1,47	0,04	0,06	7,6	1,8	6,35	267	37	18,4	65	1,17	14,1
467	Биточек по-белорусски,	90	11	13,8	13,95	259,1	0,16				4,3	800,1	120,15	14,85	14,85		0,8	46,38
516/332	макароны	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,045	0,06	0,015		1,35	256,5	36	10,95	7,80	200,4	0,75	6,11
631	Компот св. яблок	200	0,2		25,8	142	0,01	0,02	0,01	5,4	0,13	10	9,6	12	4	9,6	10	7,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,03	0,01		19,5	146	25,9	4,5	3,8	16,5	0,3	1,42
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	1,79
	<b>Итого</b>		<b>30,03</b>	<b>29,91</b>	<b>117,12</b>	<b>923,4</b>	<b>1,685</b>	<b>0,2</b>	<b>0,145</b>	<b>23</b>	<b>27,28</b>	<b>1339,95</b>	<b>619,65</b>	<b>107</b>	<b>65,85</b>	<b>304,8</b>	<b>14,12</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>61,23</b>	<b>50,61</b>	<b>203,72</b>	<b>1581,1</b>	<b>18,685</b>	<b>0,33</b>	<b>0,465</b>	<b>23,63</b>	<b>27,38</b>	<b>1509,85</b>	<b>1233,15</b>	<b>236,94</b>	<b>140,35</b>	<b>576,6</b>	<b>15,48</b>	<b>149,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.А.Кузнецова

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н. Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина

## Третий день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<b>Завтрак</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
443	Плов с говядиной	80/150	19,44	10,68	34,08	314,88	0,1	0,07	0,05	0,08		776,3	105	18,8	32,3	32,3	1,2	46,35
692	Цикорий на молоке	200	5,9	6	28,7	152		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180		6,88
	Яблоко	144	0,6		14,7	70,5		0,045	0,03	15	0,45	39	417	24	13,5	16,5	3,3	14,09
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	2,68
	<b>Итого</b>		<b>27,74</b>	<b>16,98</b>	<b>89,88</b>	<b>585,38</b>	<b>0,1</b>	<b>0,175</b>	<b>0,35</b>	<b>16,28</b>	<b>0,65</b>	<b>1028,3</b>	<b>834</b>	<b>287,5</b>	<b>136,8</b>	<b>242,1</b>	<b>5</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>																		
124	Щи св. капусты , с мясом со сметаной	250/10/10	18,52	20,1	11	302	1,7	0,052	0,09	7,6	3,94	648	332,2	38,8	22,8	37,6	1,71	20,54
499	Котлета куриная	90	15,91	11,57	15,4	276,02	15,75	0,07	0,14	31,5	3,4	1867,95	185,85	34,65	20,5	75,6	1,73	26,02
508	греча отварная	150	3	5,85	21,3	159		0,15	0,1			387	684	39,9	30	84	0,9	12,41
631	Компот св. фруктов	200	0,2		25,8	142	0,01	0,02	0,01	5,4	0,13	10	9,6	12	4	9,6	10	6,68
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	1,79
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,03	0,01		19,5	146	25,9	4,5	3,8	16,5	0,3	1,46
	Конфеты	16																5,61
	Кукуруза к/с	24																4,49
	<b>Итого</b>		<b>41,41</b>	<b>38,18</b>	<b>95,92</b>	<b>979,22</b>	<b>17,46</b>	<b>0,342</b>	<b>0,36</b>	<b>44,5</b>	<b>27,17</b>	<b>3171,95</b>	<b>1257,55</b>	<b>134,55</b>	<b>84,1</b>	<b>199</b>	<b>15,14</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>69,15</b>	<b>55,16</b>	<b>185,8</b>	<b>1564,6</b>	<b>17,56</b>	<b>0,517</b>	<b>0,71</b>	<b>60,78</b>	<b>27,82</b>	<b>4200,25</b>	<b>2091,55</b>	<b>422,05</b>	<b>220,9</b>	<b>441,1</b>	<b>20,14</b>	<b>149,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.А.Кузнецова

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н. Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина

Четвертый день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость	
<b>Завтрак</b>																			
499	Котлета куриная к/м	90	15,91	11,57	15,4	276,02	15,75	0,07	0,14	31,5	3,4	1867,95	185,85	34,65	20,5	75,6	1,73	26,43	
520	Картофельное пюре	150	2,52	5,4	17,52	130,08		0,1	0,07	3,7	1	258	456	27	20	56	0,7	13,11	
693	Какао	200	4,9	5	32,5	190				4		2,9		3,2	1,8	2,3	0,3	8,58	
	Йогурт	200	1,4		25,6	108		0,02	0,02	4		12	240	14	8			2,8	20
	Хлеб пшеничный	21	2,5	0,3	15,2	73,2		0,03	0,01		0,03	115,5	25,5	6,9	4,2	21,8	0,3	1,88	
	<b>Итого</b>		<b>27,23</b>	<b>22,27</b>	<b>106,22</b>	<b>777,3</b>	<b>15,75</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>43,2</b>	<b>4,43</b>	<b>2256,35</b>	<b>907,35</b>	<b>85,75</b>	<b>54,5</b>	<b>155,7</b>	<b>5,83</b>	<b>70,00</b>	
<b>Обед</b>																			
	Горошек к/с	50																	8,57
	Сыр порционный	15																	8,06
140	Суп карт. с макаронами с курицей	35/250	7,37	6,01	11	160,2	5,6	0,089	0,085	1,75	3,21	807	482	34,4	26,9	56	1,3	9,93	
391	Шницель рыбный н/р	90	20,48	11,68	10,4	215,84		0,96	0,96	4,64		187	728	80,6	42,9		1,6	36,69	
511	рис отварной	150	2,5	4,1	25,7	152		0,02	0,02			119	22,7	1,3	10,6	347	0,32	8,92	
686	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60	0,03		0,1	2,6		2	24	12	6		0,82	3,61	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	1,79	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,03	0,01		19,5	146	25,9	4,5	3,8	16,5	0,3	1,43	
	<b>Итого</b>		<b>34,43</b>	<b>22,45</b>	<b>84,72</b>	<b>688,24</b>	<b>5,63</b>	<b>1,119</b>	<b>1,185</b>	<b>8,99</b>	<b>22,91</b>	<b>1374</b>	<b>1302,6</b>	<b>137,5</b>	<b>93,2</b>	<b>432,8</b>	<b>4,84</b>	<b>79,00</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>61,66</b>	<b>44,72</b>	<b>190,94</b>	<b>1465,54</b>	<b>21,38</b>	<b>1,339</b>	<b>1,425</b>	<b>52,19</b>	<b>27,34</b>	<b>3630,35</b>	<b>2209,95</b>	<b>223,25</b>	<b>147,7</b>	<b>588,5</b>	<b>10,67</b>	<b>149,00</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.А.Кузнецова

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н. Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина

Пятый день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<b>Завтрак</b>																		
451	Биточек гов. к/м	90	9,9	8,9	9,9	132,4		0,05	0,06		1,6	362,5	100,2	11,1	13,2	65,8	0,8	30,5
508	с гречей отварной	150	8,4	10,8	41,25	303	10	0,05	0,025			916	208	20,1	108	169	3,75	12,41
689	Кофейный напиток	200	5,9	6	28,7	152		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180		8,58
	Сыр порционный	30	1	1,2	27,8	127,8	1	0,02	0,02		0,2	18	32,4	5,4	3,6	12,6	0,6	15,83
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	2,68
	<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>27,2</b>	<b>120,05</b>	<b>763,2</b>	<b>11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,375</b>	<b>1,2</b>	<b>2</b>	<b>1509,5</b>	<b>652,6</b>	<b>281,3</b>	<b>215,8</b>	<b>440,7</b>	<b>5,65</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>																		
	Конфета	22	0,4	0,4	9,8	47		0,03	0,02	10	0,3	26	278	16	9	11	2,2	6,33
133	Суп картофельный с рыбой	18/250/10	5,9	5,9	8,2	113	1,45	0,04	0,06		1,8	635	267	38	19	65	0,8	17,11
742,748	Кулебяка с мясом	130	7,2	68,4	32,88	776,95	6	0,03	0,015	3,75		549,75	125,25	26,63	5,1	101,48	1,41	45,62
639	Компот из с/ф	200	0,6		29	116		0,02	0,08	0,4				44,7	6		1,1	6,51
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	1,79
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,03	0,01		19,5	146	25,9	4,5	3,8	16,5	0,3	1,64
	<b>Итого</b>		<b>17,88</b>	<b>75,36</b>	<b>102,3</b>	<b>1153,15</b>	<b>7,45</b>	<b>0,17</b>	<b>0,195</b>	<b>14,15</b>	<b>21,8</b>	<b>1469,75</b>	<b>716,15</b>	<b>134,53</b>	<b>45,9</b>	<b>207,28</b>	<b>6,31</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>44,88</b>	<b>102,56</b>	<b>222,35</b>	<b>1916,35</b>	<b>18,45</b>	<b>0,35</b>	<b>0,57</b>	<b>15,35</b>	<b>23,8</b>	<b>2979,25</b>	<b>1368,75</b>	<b>415,83</b>	<b>261,7</b>	<b>647,98</b>	<b>11,96</b>	<b>149,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.А.Кузнецова

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н. Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина

Шестой день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<b>Завтрак</b>																		
11	Б/д гор. с сыром	30/30	9,22	15,72	17,47	274,16		0,01	0,1			262,4	36,3	2,5	3	172,8	0,3	19,44
таб.4	Каша молочная "Геркулес" с маслом	200/10	4,4	6,9	23,8	180		0,15	0,16	1,2		1440	175	122	33	137		18,44
	Яблоко	149	1,4		25,6	108		0,02	0,02	4		12	240	14	8		2,8	12,69
693	Какао	200	4,9	5	32,5	190				4		2,9		3,2	1,8	2,3	0,3	10,43
	Яйцо вареное	40																9,00
	<b>Итого</b>		<b>19,92</b>	<b>27,62</b>	<b>99,37</b>	<b>752,16</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>9,2</b>	<b>0</b>	<b>1717,3</b>	<b>451,3</b>	<b>141,7</b>	<b>45,8</b>	<b>312,1</b>	<b>3,4</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>																		
139	Суп гороховый с мясом	250/10	8,06	7,2	22,3	191,8	1,47	0,046	0,075	7,6	2,27	12,85	299,6	37,9	20,6	83,8	1,44	15,28
450	Шницель гов. н/р	90	14,6	25,1	7,7	315,8		0,41	0,11		2	322	98	14	19	94	1,4	42,87
516/332	макароны	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,045	0,06	0,15		0,135	256,6	36	10,95	7,8	200,4	0,75	6,11
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	0,01	0,01		0,9	0,1	1,8	19,5	12,1	0,8	1,8	0,1	4,64
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	1,79
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,03	0,01		19,5	146	25,9	4,5	3,8	16,5	0,3	1,57
	Вафли	34																6,74
	<b>Итого</b>		<b>32,29</b>	<b>39,11</b>	<b>119,07</b>	<b>952,30</b>	<b>1,53</b>	<b>0,58</b>	<b>0,36</b>	<b>8,50</b>	<b>24,21</b>	<b>852,25</b>	<b>499,00</b>	<b>84,15</b>	<b>55,00</b>	<b>409,80</b>	<b>4,49</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>52,2</b>	<b>66,7</b>	<b>218,4</b>	<b>1704,5</b>	<b>1,53</b>	<b>0,76</b>	<b>0,64</b>	<b>17,7</b>	<b>24,2</b>	<b>2569,55</b>	<b>950,3</b>	<b>225,9</b>	<b>100,80</b>	<b>721,9</b>	<b>7,89</b>	<b>149,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.А.Кузнецова

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н. Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина

Седьмой день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<b>Завтрак</b>																		
366	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/10	28,5	20,4	56,4	526,5		0,08	0,23	0,53		50,6	123	123	23,3	196	1,05	58,31
686	Чай с лимоном	200	0,2		15	58	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	47	54	0,01	3,61
	Хлеб пшеничный	28	2,5	0,3	15,2	73,2		0,03	0,01		0,03	115,5	25,5	6,9	4,2	21,8	0,3	2,47
	Конфеты	16																5,61
	<b>Итого</b>		<b>31,2</b>	<b>20,7</b>	<b>86,6</b>	<b>657,7</b>	<b>17</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>0,63</b>	<b>0,1</b>	<b>169,9</b>	<b>613,5</b>	<b>129,94</b>	<b>74,5</b>	<b>271,8</b>	<b>1,36</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>																		
135	Суп овощной со сметаной, мясом	250/10/10	4,36	8	12,7	141,8		0,06	0,075	21,4	1,27	525,5	335,1	74,9	28,2	209,8	1,07	20,65
438	Азу	200	11,6	6,24	14	157		0,2	0,2	4,94	4,42	761	922	22,1	28,6	183	1,6	47,19
638	Компот из чернослива и кураги	200	1,2		31,6	126		0,01	0,4	0,4	0,18	2,6	116,5	44,7	6	15,4	1,1	7,66
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	1,79
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,03	0,01		19,5	146	25,9	4,5	3,8	16,5	0,3	1,71
	<b>Итого</b>		<b>20,94</b>	<b>14,9</b>	<b>80,72</b>	<b>525</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>0,695</b>	<b>26,74</b>	<b>25,57</b>	<b>1022,6</b>	<b>1419,5</b>	<b>150,9</b>	<b>69,6</b>	<b>438</b>	<b>4,57</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>52,14</b>	<b>35,6</b>	<b>167,32</b>	<b>1182,7</b>	<b>17</b>	<b>0,45</b>	<b>1,015</b>	<b>27,37</b>	<b>25,67</b>	<b>1192,5</b>	<b>2033</b>	<b>280,84</b>	<b>144,1</b>	<b>709,8</b>	<b>5,93</b>	<b>149,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.А.Кузнецова

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н. Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина



Восьмой день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
340	Омлет натуральный	160	13,2	21,6	2,1	255	268	0,6	0,7		0,3	642	150	69	13,5	246	2,7	22,67
	Печенье	17	0,5	0,6	13,9	63,9	0,5	0,01	0,01		0,1	9	16,2	2,7	1,8	6,3	0,3	3,42
689	Кофейный напиток	200	5,9	6	28,7	152		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180		6,93
	Сок фруктовый	200	0,6		14,7	70,5		0,045	0,03	15	0,45	39	417	24	13,5	16,5	3,3	14,3
	Йогурт	125	5,06	5,06	3,7	60,5	55	0,015	0,05	0,04		193	26	235	11,2	126	0,3	20
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	15,2	73,2		0,03	0,01		0,03	115,5	25,5	6,9	4,2	21,8	0,3	2,68
	<b>Итого</b>		<b>27,76</b>	<b>33,56</b>	<b>78,3</b>	<b>675,1</b>	<b>323,5</b>	<b>0,74</b>	<b>1,06</b>	<b>16,24</b>	<b>0,88</b>	<b>1098,5</b>	<b>926,7</b>	<b>577,6</b>	<b>132,2</b>	<b>596,6</b>	<b>6,9</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>																		
	Сыр порционный	16	0,3		1,6	39,2		0,1			0,4	0,12	2,1	0,3	0,2	0,6	0,01	8,70
	Рассольник с мяс, смет	10/250/20	6,36	8,8	17,3	194		0,08	0,075	6,9	0,24	759,3	470	30,9	24,8	83,6	1,41	18,79
492	Плов с курицей	180	8,1	7,9	18,1	179								34	25		1,4	35,1
	Конфета	30	0,24	1,2	13	64					0,03	4	16	2,9	4,3	6,6	0,3	8,39
631	Компот св. фруктов	200	0,2		25,8	142	0,01	0,02	0,01	5,4	0,13	10	9,6	12	4	9,6	10	4,64
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	1,79
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,03	0,01		19,5	146	25,9	4,5	3,8	16,5	0,3	1,59
	<b>Итого</b>		<b>18,98</b>	<b>18,56</b>	<b>98,22</b>	<b>718,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>	<b>0,105</b>	<b>12,3</b>	<b>20,5</b>	<b>1032,42</b>	<b>543,6</b>	<b>89,3</b>	<b>65,1</b>	<b>130,2</b>	<b>13,92</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46,74</b>	<b>52,12</b>	<b>176,52</b>	<b>1393,5</b>	<b>323,51</b>	<b>0,99</b>	<b>1,165</b>	<b>28,54</b>	<b>21,38</b>	<b>2130,92</b>	<b>1470,3</b>	<b>666,9</b>	<b>197,3</b>	<b>726,8</b>	<b>20,82</b>	<b>149,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.А.Кузнецова

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н. Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина

Девятый день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<b>Завтрак</b>																		
499	Котлета куриная к/м	90	15,91	11,57	15,4	276,02	15,75	0,07	0,14	31,5	3,4	1867,95	185,85	34,65	20,5	75,6	1,73	26
516/332	с макаронами отв.	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,045	0,06	0,015		1,35	256,5	36	10,95	7,80	200,4	0,75	6,11
692	Цикорий на молоке	200	5,9	6	28,7	152		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180		8,13
	Икра кабачковая	50	1,6	0,8	16,4	94		0,6	0,04	200	0,8	10	303	82	48	66	1,6	6,05
	Вафли	17	1,8	2,4	20,4	109	2,4	0,02	0,02		0,2	110	36	8,2	5,8	29	0,6	3,36
	Бутерброд с сыром	22.10.1930	2,5	0,3	15,2	73,2		0,03	0,01		0,03	115,5	25,5	6,9	4,2	21,8	0,3	20,35
	<b>Итого</b>		<b>32,96</b>	<b>27,22</b>	<b>131,35</b>	<b>924,72</b>	<b>18,195</b>	<b>0,82</b>	<b>0,485</b>	<b>232,7</b>	<b>5,78</b>	<b>2459,95</b>	<b>878,35</b>	<b>382,7</b>	<b>174,3</b>	<b>572,8</b>	<b>4,98</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>																		
138	Суп гречневый с курицей	250/20	3,67	6,81	16,5	144	29	0,05	0,19	8,4	0,86	652	221,1	24,4	9,9	146	0,93	11,5
374	Рыба тушеная с овощами	70/70	11,7	5,9	6,2	126,5		0,65	19,65	7,7		234	603	23	15	70	0,8	45,49
520	с картофельным пюре	150	2,6	5,4	17,5	130,8		0,12	0,08	4,4	1,2	309,6	547,2	32,4	24	67,2	0,84	13,23
	Компот свежих яблок	200	1,4		25,6	108		0,02	0,02	4		12	240	14	8		2,8	5,56
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	1,79
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,03	0,01		19,5	146	25,9	4,5	3,8	16,5	0,3	1,43
	<b>Итого</b>		<b>23,15</b>	<b>18,77</b>	<b>88,22</b>	<b>609,5</b>	<b>29</b>	<b>0,89</b>	<b>19,96</b>	<b>24,5</b>	<b>21,76</b>	<b>1466,6</b>	<b>1657,2</b>	<b>103</b>	<b>63,7</b>	<b>313</b>	<b>6,17</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>56,11</b>	<b>45,99</b>	<b>219,57</b>	<b>1534,22</b>	<b>47,195</b>	<b>1,71</b>	<b>20,445</b>	<b>257,2</b>	<b>27,54</b>	<b>3926,55</b>	<b>2535,55</b>	<b>485,7</b>	<b>238</b>	<b>885,8</b>	<b>11,15</b>	<b>149,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.А.Кузнецова

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н. Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина

## Десятый день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<b>Завтрак</b>																		
499	Котлета куриная к/м	90	15,91	11,57	15,4	276,02	15,75	0,07	0,14	31,5	3,4	1867,95	185,85	34,65	20,5	75,6	1,73	27,7
508	с гречей отварной	150	8,4	10,8	41,25	303	10	0,05	0,025			916	208	20,1	108	169	3,75	12,4
685	Чай с лимоном	200	0,2		15	58	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	47	54	0,01	2,76
	Бутерброд с сыром	13.10.1930	2,5	0,3	15,2	73,2		0,03	0,01		0,03	115,5	25,5	6,9	4,2	21,8	0,3	15,75
	Яблоко	134	0,9		13,6	83,6		0,04	0,03	4,5		33,3	422,2	158,5	13,6		3,4	11,39
	<b>Итого</b>		<b>27,91</b>	<b>22,67</b>	<b>100,45</b>	<b>793,82</b>	<b>42,75</b>	<b>0,21</b>	<b>0,285</b>	<b>36,1</b>	<b>3,5</b>	<b>2936,55</b>	<b>1306,55</b>	<b>220,19</b>	<b>193,3</b>	<b>320,4</b>	<b>9,19</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>																		
43	Кукуруза к/с	17	2,6	5	3,1	69	60	0,04	0,1	15,9	0,4	59	209	46	15	55	0,8	3,22
140	Суп вермиш. с курицей	25/250	6,4	8,7	11,2	159		0,05	0,05	0,1		655	92	16,8	9,6		0,9	10,08
443	Плов с говядиной	80/150	19,44	10,68	34,08	314,88	0,1	0,07	0,05	0,08		776,3	105	18,8	32,3	32,3	1,2	43,53
631	Компот св. фруктов	200	0,2		25,8	142	0,01	0,02	0,01	5,4	0,13	10	9,6	12	4	9,6	10	3,67
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,3	12,4	48		0,02	0,01		0,2	113	20	4,7	3	13,3	0,5	1,79
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,03	0,01		19,5	146	25,9	4,5	3,8	16,5	0,3	1,64
	Шоколад	15																15,07
	<b>Итого</b>		<b>32,42</b>	<b>25,04</b>	<b>96,6</b>	<b>785,08</b>	<b>60,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>21,48</b>	<b>20,23</b>	<b>1759,3</b>	<b>461,5</b>	<b>102,8</b>	<b>67,7</b>	<b>126,7</b>	<b>13,7</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,33</b>	<b>47,71</b>	<b>197,05</b>	<b>1578,9</b>	<b>102,86</b>	<b>0,44</b>	<b>0,515</b>	<b>57,58</b>	<b>23,73</b>	<b>4695,85</b>	<b>1768,05</b>	<b>322,99</b>	<b>261</b>	<b>447,1</b>	<b>22,89</b>	<b>149,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.А.Кузнецова

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н. Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина