

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 старшее звено (5-11 классы)

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	19	3,4	3,4	2,4	41,5	37,8	0,01	0,02	0,21		123	18,9	167	8,7	87,1	0,21	12,84
таб.4	Каша молочная "Дружба" с маслом	220/10	7,4	11,9	31,4	262		0,15	0,16	1,2		1440	175	122	33	137		20,45
689	Кофейный напиток	200	5,9	6	28,7	152		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180		7,03
	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
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18			54	56	22	5	77	1	9,0
	<b>Итого</b>		<b>23,6</b>	<b>26,2</b>	<b>75,2</b>	<b>566,5</b>	<b>137,8</b>	<b>0,25</b>	<b>0,63</b>	<b>2,61</b>	<b>0,2</b>	<b>1830</b>	<b>561,9</b>	<b>555,7</b>	<b>137,7</b>	<b>494,4</b>	<b>1,71</b>	<b>52,00</b>
<b>Обед</b>																		
	Конфеты	18	0,5		2,9	68,2		0,1			0,6	0,21	3,7	0,5	0,42	1,1	0,02	6,65
139	Суп гороховый с мясом	250/10	7,3	6,2	22,3	175	1,6	0,04	0,06	8,2	2	6,8	280	42	21	80	1,5	14,34
436	Жаркое по-домашнему	180/50	38	19	18	395		0,125	0,201	52,35				78,-73			3,305	47,97
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	5,73
	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	2,52
	<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>73,8</b>	<b>52,1</b>	<b>172,2</b>	<b>1428,9</b>	<b>139,41</b>	<b>0,58</b>	<b>0,91</b>	<b>64,1</b>	<b>22,6</b>	<b>2097,81</b>	<b>911,0</b>	<b>619,5</b>	<b>166,72</b>	<b>607,1</b>	<b>7,44</b>	<b>131,00</b>

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Доронина

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	127/10	22	19,5	20,9	350		0,08	0,23	0,53		50,6	123	123	23,3	196	1,05	48,42
686	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	47	54	0,01	2,49
	Хлеб пшеничный	12	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	1,09
	<b>Итого</b>		<b>24,7</b>	<b>19,8</b>	<b>51,1</b>	<b>481,2</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>52,00</b>
<b>Обед</b>																		
	Икра кабачковая	48	0,8	0,1	2,5	14		0,03	0,04	10		8	141	23	14		0,6	5,94
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	20,6
467	Плов с говядиной	225	9,8	12,3	12,4	230,3	0,14				3,8	711,2	106,8	13,2	13,2		0,71	43,25
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	4,92
	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	2,5
	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>23,58</b>	<b>22,26</b>	<b>80,32</b>	<b>674,1</b>	<b>1,62</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>23</b>	<b>25,43</b>	<b>994,55</b>	<b>570,3</b>	<b>94,4</b>	<b>56,4</b>	<b>104,4</b>	<b>13,28</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,28</b>	<b>42,06</b>	<b>131,42</b>	<b>1155,3</b>	<b>18,62</b>	<b>0,27</b>	<b>0,45</b>	<b>23,63</b>	<b>25,53</b>	<b>1164,45</b>	<b>1183,8</b>	<b>224,34</b>	<b>130,9</b>	<b>376,2</b>	<b>14,64</b>	<b>131,00</b>

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Доронина

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	225	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	44,4
692	Компот яблочно-лимонный	200	5,9	6	28,7	152		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180		4,92
	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>27,14</b>	<b>16,98</b>	<b>75,18</b>	<b>514,88</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>1,28</b>	<b>0,2</b>	<b>989,3</b>	<b>417</b>	<b>263,5</b>	<b>123,3</b>	<b>225,6</b>	<b>1,7</b>	<b>52,00</b>
<b>Обед</b>																		
124	Свекла тертая с сыром	100	1,5	5,05	4,09	65,5		0,01	0,02	4,1	0,09	130	151	20,3	11,8	22,4	0,7	14,88
124	Щи св. капусты , со сметаной	250/10	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	14,62
499	Котлета куриная	100	14,14	10,28	13,71	245,35	14	0,06	0,12	28	3	1660,4	165,2	30,8	18,2	67,2	1,54	28,88
508	греча отварная	180	3	5,85	21,3	159		0,15	0,1			387	684	39,9	30	84	0,9	13,81
631	Чай с сахаром	200	0,2		25,8	142	0,01	0,02	0,01	5,4	0,13	10	9,6	12	4	9,6	10	2,49
	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	2,53
	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	1,79
	<b>Итого</b>		<b>41,14</b>	<b>41,94</b>	<b>98,32</b>	<b>1014,05</b>	<b>15,71</b>	<b>0,342</b>	<b>0,36</b>	<b>45,1</b>	<b>26,86</b>	<b>3094,4</b>	<b>1387,9</b>	<b>151</b>	<b>93,6</b>	<b>250,6</b>	<b>15,65</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>68,28</b>	<b>58,92</b>	<b>173,5</b>	<b>1528,93</b>	<b>15,81</b>	<b>0,472</b>	<b>0,68</b>	<b>46,38</b>	<b>27,06</b>	<b>4083,7</b>	<b>1804,9</b>	<b>414,5</b>	<b>216,9</b>	<b>476,2</b>	<b>17,35</b>	<b>131,00</b>

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Доронина

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>																		
	Сыр порционный	11																5,52
499	Котлета куриная к/м	100	14,14	10,28	13,71	245,35	14	0,06	0,12	28	3	1660,4	165,2	30,8	18,2	67,2	1,54	25,13
520	Картофельное пюре	180	2,52	5,4	17,52	130,08		0,1	0,07	3,7	1	258	456	27	20	56	0,7	15,23
692	Чай с лимоном	200/7	4,9	5	32,5	190				4		2,9		3,2	1,8	2,3	0,3	3,61
	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	2,51
	<b>Итого</b>		<b>24,06</b>	<b>20,98</b>	<b>78,93</b>	<b>638,63</b>	<b>14,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>35,70</b>	<b>4,03</b>	<b>2036,80</b>	<b>646,70</b>	<b>67,90</b>	<b>44,20</b>	<b>147,30</b>	<b>2,84</b>	<b>52,00</b>
<b>Обед</b>																		
140	Суп карт. с макаронными изделиями, с курицей	25/250	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	13,35
391	Шницель рыбный н/р	100	20,48	11,68	10,4	215,84		0,96	0,96	4,64		187	728	80,6	42,9		1,6	43,38
511	рис отварной	180	2,5	4,1	25,7	152		0,02	0,02			119	22,7	1,3	10,6	347	0,32	15,53
692	Чай с сахаром	200	0,3		15,2	60	0,03		0,1	2,6		2	24	12	6		0,82	2,49
	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	2,46
	<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>58,49</b>	<b>43,43</b>	<b>163,65</b>	<b>1326,87</b>	<b>19,63</b>	<b>1,309</b>	<b>1,385</b>	<b>44,69</b>	<b>26,94</b>	<b>3410,8</b>	<b>1949,3</b>	<b>205,4</b>	<b>137,4</b>	<b>580,1</b>	<b>7,68</b>	<b>131,00</b>

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Доронина

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	100	8,8	7,9	8,8	117,7		0,04	0,05		1,4	322,2	89,1	9,9	11,7	58,5	0,7	34,97
516/332	с макаронами	180	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	7,38
686	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	47	54	0,01	2,45
	Сыр порционный	10	3,2	3,2	2,5	41	35	0,01	0,035	0,25		125	19	170	8,5	91	0,21	5,41
	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>19,25</b>	<b>17,55</b>	<b>73,95</b>	<b>485,2</b>	<b>52,045</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>3,02</b>	<b>820,5</b>	<b>629,1</b>	<b>195,59</b>	<b>78</b>	<b>417,2</b>	<b>2,17</b>	<b>52,00</b>
<b>Обед</b>																		
	<b>Икра кабачковая</b>	47																5,71
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	20,39
443	Плов с говядиной	40/175	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	49,5
639	Компот из яблок и лимонов	200	0,6		29	116		0,02	0,08	0,4				44,7	6		1,1	4,92
	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	2,4
	<b>Итого</b>		<b>29,72</b>	<b>17,24</b>	<b>93,7</b>	<b>644,08</b>	<b>1,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,48</b>	<b>21,5</b>	<b>1670,3</b>	<b>417,9</b>	<b>110,7</b>	<b>64,1</b>	<b>127,1</b>	<b>3,9</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,97</b>	<b>34,79</b>	<b>167,65</b>	<b>1129,28</b>	<b>53,595</b>	<b>0,33</b>	<b>0,4</b>	<b>0,83</b>	<b>24,52</b>	<b>2490,8</b>	<b>1047</b>	<b>306,29</b>	<b>142,1</b>	<b>544,3</b>	<b>6,07</b>	<b>131,00</b>

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Доронина

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	15/15/38	6,4	11	12,2	191		0,01	0,1			183	25	2,5	3	120	0,3	23,28
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		20,49
693	Какао	200	4,9	5	32,5	190				4		2,9		3,2	1,8	2,3	0,3	8,23
	<b>Итого</b>		<b>15,7</b>	<b>22,9</b>	<b>68,5</b>	<b>561</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>5,2</b>	<b>0</b>	<b>1625,9</b>	<b>200</b>	<b>127,7</b>	<b>37,8</b>	<b>259,3</b>	<b>0,6</b>	<b>52,00</b>
<b>Обед</b>																		
	<b>Кукуруза к/с</b>	40																9,07
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	14,33
450	Шницель гов. н/р	100	14,6	25,1	7,7	315,8		0,41	0,11		2	322	98	14	19	94	1,4	37,44
516/332	макароны	180	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	7,39
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	6,56
	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	2,42
	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	1,79
	<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>48,0</b>	<b>62,0</b>	<b>187,6</b>	<b>1513,3</b>	<b>1,53</b>	<b>0,74</b>	<b>0,62</b>	<b>13,7</b>	<b>24,2</b>	<b>2478,15</b>	<b>699,0</b>	<b>211,9</b>	<b>92,80</b>	<b>669,1</b>	<b>5,09</b>	<b>131,00</b>

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Доронина

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	127/10	22	19,5	20,9	350		0,08	0,23	0,53		50,6	123	123	23,3	196	1,05	48,42
686	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	47	54	0,01	2,49
	Хлеб пшеничный	12	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	1,09
	<b>Итого</b>		<b>24,7</b>	<b>19,8</b>	<b>51,1</b>	<b>481,2</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>52,00</b>
<b>Обед</b>																		
135	Суп овощной со сметаной, мясом	250/13/10	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	21,95
438	Азу	220	11,6	6,24	14	157		0,2	0,2	4,94	4,42	761	922	22,1	28,6	183	1,6	47,97
638	Компот из с/ф	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	4,78
	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	2,51
	<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>45,64</b>	<b>34,7</b>	<b>131,82</b>	<b>1006,2</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>131,00</b>

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Доронина

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	33,9
	Кукуруза консерв	51	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	10,41
689	Кофейный напиток	200	5,9	6	28,7	152		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180		5,01
	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>22,1</b>	<b>28,5</b>	<b>59,9</b>	<b>544,1</b>	<b>268,5</b>	<b>0,68</b>	<b>0,98</b>	<b>1,2</b>	<b>0,43</b>	<b>866,5</b>	<b>483,7</b>	<b>318,6</b>	<b>107,5</b>	<b>454,1</b>	<b>3,3</b>	<b>52,00</b>
	<b>Обед</b>																	
	Рассольник со смет	260	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	19,93
492	Плов с курицей	225	8,1	7,9	18,1	179								34	25		1,4	46,5
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	8,32
	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	2,46
	<b>Итого</b>		<b>18,44</b>	<b>17,36</b>	<b>83,62</b>	<b>615,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,105</b>	<b>12,3</b>	<b>20,07</b>	<b>1028,3</b>	<b>525,5</b>	<b>86,1</b>	<b>60,6</b>	<b>123</b>	<b>13,61</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>40,54</b>	<b>45,86</b>	<b>143,52</b>	<b>1159,3</b>	<b>268,51</b>	<b>0,83</b>	<b>1,085</b>	<b>13,5</b>	<b>20,5</b>	<b>1894,8</b>	<b>1009,2</b>	<b>404,7</b>	<b>168,1</b>	<b>577,1</b>	<b>16,91</b>	<b>131,00</b>

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Доронина

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	100	14,14	10,28	13,71	245,35	14	0,06	0,12	28	3	1660,4	165,2	30,8	18,2	67,2	1,54	25,79
508	греча отварная	180	3	5,85	21,3	159		0,15	0,1			387	684	39,9	30	84	0,9	9,67
692	Цикорий на молоке	200	5,9	6	28,7	152		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180		5,73
	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	2,53
	Горошек к/с	46																8,28
	<b>Итого</b>		<b>25,54</b>	<b>22,43</b>	<b>78,91</b>	<b>629,55</b>	<b>14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,49</b>	<b>29,2</b>	<b>3,03</b>	<b>2262,9</b>	<b>1166,7</b>	<b>317,6</b>	<b>140,4</b>	<b>353</b>	<b>2,74</b>	<b>52,00</b>
<b>Обед</b>																		
140	Суп вермиш. с мяс	250/20	6,4	8,7	11,2	159		0,05	0,05	0,1		655	92	16,8	9,6		0,9	20,18
391	Шницель рыбный н/р	100	20,48	11,68	10,4	215,84		0,96	0,96	4,64		187	728	80,6	42,9		1,6	36,89
520	Картофельное пюре	180	2,52	5,4	17,52	130,08		0,1	0,07	3,7	1	258	456	27	20	56	0,7	15,23
	Чай с сахаром	200	0,3		15,2	60	0,03		0,1	2,6		2	24	12	6		0,82	2,49
	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	2,42
	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	1,79
	<b>Итого</b>		<b>33,48</b>	<b>26,44</b>	<b>76,74</b>	<b>665,12</b>	<b>0,03</b>	<b>1,16</b>	<b>1,2</b>	<b>11,04</b>	<b>20,7</b>	<b>1361</b>	<b>1345,9</b>	<b>145,6</b>	<b>85,3</b>	<b>85,8</b>	<b>4,82</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,02</b>	<b>48,87</b>	<b>155,65</b>	<b>1294,67</b>	<b>14,03</b>	<b>1,44</b>	<b>1,69</b>	<b>40,24</b>	<b>23,73</b>	<b>3623,9</b>	<b>2512,6</b>	<b>463,2</b>	<b>225,7</b>	<b>438,8</b>	<b>7,56</b>	<b>131,00</b>

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Доронина

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>																		
	Котлета гов к/м	40	6,7	14,8	8,05	193,5		0,02	0,04		1,1	411,4	96,5	14,5	11	65,5	0,9	11,2
508	макароны с сыром	170/30	10,08	12,96	49,5	363	12	0,06	0,03			1099	249	24,12	129	202	4,5	29,83
685	Чай с сах	200	0,2		15	58	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	47	54	0,01	8,36
	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	2,61
	<b>Итого</b>		<b>19,48</b>	<b>28,06</b>	<b>87,75</b>	<b>687,7</b>	<b>29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>1629,7</b>	<b>836</b>	<b>45,56</b>	<b>191,2</b>	<b>343,3</b>	<b>5,71</b>	<b>52,00</b>
<b>Обед</b>																		
43	Салат из кваш капусты		2,6	5	3,1	69	60	0,04	0,1	15,9	0,4	59	209	46	15	55	0,8	13,9
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	12,65
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	45,73
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	2,49
	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	2,44
	<b>Итого</b>		<b>17,45</b>	<b>80,87</b>	<b>100,7</b>	<b>1232,15</b>	<b>95,01</b>	<b>0,19</b>	<b>0,335</b>	<b>33,45</b>	<b>21,09</b>	<b>1529,75</b>	<b>610,85</b>	<b>118,23</b>	<b>40,8</b>	<b>341,88</b>	<b>13,94</b>	<b>79,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>36,93</b>	<b>108,93</b>	<b>188,45</b>	<b>1919,85</b>	<b>124,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0,495</b>	<b>33,55</b>	<b>22,29</b>	<b>3159,45</b>	<b>1446,85</b>	<b>163,79</b>	<b>232</b>	<b>685,18</b>	<b>19,65</b>	<b>131,00</b>

Повар \_\_\_\_\_ Т.А.Доронина

Медработник \_\_\_\_\_ Л.Н.Малова

Калькулятор \_\_\_\_\_ Н.Г.Зворыкина