

"Соласозанно"
 Директор школы МОУ СОШ № 1
 _____ / _____
 2024г

Утверждено
 Директор ООО "Общепит-Н"
 _____ / _____
 "01" декабря 2024г

МЕНЮ
 для школьных столовых
 (12 лет и старше)

День 2

№ рецеп.	№	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 (огурцы)	100	31,56	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
291	2.	Плов из пурин	280	93,91	33,60	42,82	54,37	737,56	72,68	76,42	321,38	3,82	77,35	0	0	1,63
375	3.	Хлеб пшеничный	40	2,93	2,40	0,40	12,60	63,60	5,90	0,90	26,10	0,60	0	0,10	0,50	0
	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		Всего	620	130,29	36,90	23,30	95,50	656,40	311,50	61,60	300,70	2,00	77,35	0,13	0,50	6,63
ОБЕД																
№ рецеп.	№	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 (томат/орцы)	100	41,30	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	33,57	1,80	4,90	15,20	113,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	40,00	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,90
312	4.	Пюре картофельное	180	26,92	3,72	6,12	22,28	156,12	204,48	19,98	131,98	0,44	0,32	0,06	0,14	1,81
	5.	Напиток "Виташка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	66,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0,00	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	10,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Сметан	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90
		Всего	1045	159,30	32,19	33,66	121,95	975,04	590,22	98,88	351,58	12,25	21,32	5,52	0,54	45,91
		Итого:	289,59	69,09	56,96	217,45	1631,44	662,28	14,25	98,67	5,65	1,04	52,54			

"Солославина"

Директор школы

МОУ СОШ № 1

2024г.



МЕНЮ
для школьных столовых
{ 12 лет и старше }

День 3

№ 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	
223	1.	Запеканка из творога с яблоком тушеным	200/20	129,52	32,06	18,30	51,86	453,71	269,88	42,24	375,48	1,41	0	0,09	0	0,53	
376	2.	Чай с сахаром	700	1,99	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0	
	3.	Брусок сливочный, сезонный	150	45,00	1,20	0	20,00	106,55	55,50	18,00	0	1,20	0	0,30	0	0,50	
		Всего	570	176,41	33,36	18,30	86,86	622,26	330,38	60,24	375,48	4,61	0,00	0,39	0,00	1,03	

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C	
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	100	9,42	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	33,5	
301	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	9,90	2,50	3,38	26,13	142,38	28,88	31,25	76,25	1,13	0,00	0,13	0,00	10,31	
260	3.	Гуляш из говядины	100/30	159,72	15,4	13,0	3,8	134,0	15,8	16,8	175,6	1,4	0	0,3	0	1,2	
309	4.	Минеральные изделия отварные с маслом	180	18,27	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00	
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90	
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00	
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,06	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00	
		Всего	970	214,17	33,69	27,62	152,64	933,74	136,63	121,69	379,45	6,60	0,00	0,63	0,94	56,91	
		Итого:		390,58	67,05	46,32	239,50	1556,00	467,01	181,93	794,93	11,21	0,00	1,02	0,94	57,84	



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
[12 лет и старше]

День 4

№ ре- с- п- т	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калория	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
294/33	0	1. Колбаса рубленая из курицы, запаренная с соусом сметанным	100/30	50,60	8,12	12,50	10,54	188,40	57,69	12,76	58,87	21,23	0,09	0,11	2,11	0,66	
309		2. Макароны из твердых сортов пшеницы с маслом	180	14,42	6,62	5,40	31,74	202,10	5,83	25,34	44,60	1,32	0	0,06	0,94	0,00	
376		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	
		4. Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0	
		Всего	550	69,84	18,00	18,40	76,60	544,06	77,72	51,30	138,27	24,99	0,09	0,21	3,14	0,76	
ОБЕД																	
№ ре- с- п- т	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калория	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	31,56	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00	
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	12,77	1,60	6,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50	
229	3.	Рыба (морская), тушеная в томате с овощами	130	36,31	11,83	14,50	16,24	179,70	45,14	44,38	168,49	0,86	1,08	6,76	1,04	3,12	
312	4.	Пюре картофельное	180	26,92	3,72	6,12	22,28	159,12	204,48	19,98	131,98	0,44	0,32	0,06	0,14	1,81	
	5.	Напиток "Виташка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	66,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0,00	0,10	0,00	6,00	
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00	
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00	
386	8.	Ряшенка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30	
		Всего	1070	145,07	28,92	27,66	114,99	816,24	488,36	126,36	530,47	11,94	3,30	12,56	1,88	25,73	
		Итого:		214,91	46,92	46,06	191,59	1360,30	576,08	177,66	668,74	36,93	3,39	12,77	5,02	26,49	



"Согласовано"

Директор школы МБОУ СОШ № 1

2024

МЕНЮ
для школьных столовых
{ 12 лет и старше }

День 5																
№ реп.	№	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
181	3	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250,10	33,84	7,63	14,13	41,88	325,00	240,25	20,38	195,13	0,38	45,88	0,13	0,00	1,38
209	2	Яйцо вареное	40	15,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
379	3	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,04	18,40	26,40	69,60	0,88	0,00	0,08	0,18	0,20
	4	Кофейный напиток с молоком	200	17,45	3,60	2,70	28,30	351,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
		Всего	580	72,16	22,63	22,23	109,10	726,84	380,95	72,28	416,53	2,36	145,88	4,94	0,36	2,68
ОБЕД																
№ реп.	№	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
45	1	Салат из белокочанной капусты.	100	9,42	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
102	2	Суп вегетарианский с фасолью (горох)	250	8,90	6,38	6,75	29,88	204,75	57,23	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00
259	3	Жаркое по-домашнему	280	175,30	27,35	13,90	33,60	356,79	36,33	76,65	393,12	4,64	28,00	0,32	0	10,40
349	4	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,03	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,75
	5	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	6	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
	7	Фрукт свежий, сезонный	180	42,30	0,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	202,6	0	0	8,37
386	8	Рисовая	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
		Всего	1220	266,45	47,12	27,58	186,24	1171,56	323,46	209,79	659,36	13,88	130,60	0,48	0,36	66,30
		Итого:	398,61	69,74	49,81	295,33	1898,40	704,41	282,06	1075,89	36,24	276,48	5,42	0,72	68,98	



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 6

№ п/п	№ рецепта	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	Наша являя молочная из риса и пшени с маслом сливочным	250/10	35,09	11,38	12,70	49,38	340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	1,10		
	2	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	387,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20		
	34	Масло сливочное	10	14,00	0,1	8,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0		
	376	Чай с сахаром с лимоном	200/7	4,45	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0		
		Всего	557	59,41	18,00	21,70	104,12	667,9	177,8	68,7	250,7	3,83	102,27	0,20	0,85	1,30		
ОБЕД																		
№ п/п	№ рецепта	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		
	73	Овощи натуральные свежие (томидооы)	100	41,30	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	27,50		
	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	41,13	11,25	7,88	27,63	226,13	82,69	33,13	80,13	1,73	1,00	11,85	1,63	25,04		
	268	Биточки из говядины	100	55,66	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,30	166,60	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10		
	143	Рагу из овощей	180	29,50	2,52	14,52	18,60	214,32	28,68	33,36	74,16	1,18	37,20	0,08	0,00	10,40		
	5	Сок фруктовый в асортименте	200	20,00	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0	0,04	0,00	0,00		
	6	Хлеб ржаной	60	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,70	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00		
	7	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	103,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00		
		Всего	975	195,65	38,54	43,14	146,80	1136,07	208,37	159,69	437,99	9,51	66,90	12,54	2,03	57,04		
		ИТОГО:	255,05	56,54	64,84	250,92	1803,97	386,19	228,38	688,68	13,34	169,17	12,74	2,86	58,34			



МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(12 лет и старше)

День 7

№ п/п	№ рещ.	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
	210	1. Омлет натуральный	250	98,28	17,13	34,50	18,13	452,63	142,38	24,38	324,75	3,75	424,75	0,25	0,00	0,38
	376	2. 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
		3. Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		4. Фрукт свежий, сезонный	180	42,30	0,72	0	72,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
		Всего	670	145,40	21,11	34,90	75,13	699,75	167,38	46,58	379,35	6,37	577,35	0,29	0,09	8,85
ЗАВТРАК																
№ п/п	№ рещ.	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
	52	1. салат из свеклы отварной	100	9,76	1,70	0,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
	96	2. Рассольник ленинградский	250	34,09	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,30	3,80	0,30	2,10
	291	3. Паров из курицы	280	93,91	33,60	42,82	54,37	737,56	71,68	76,42	321,38	3,62	77,35	0	0	1,63
		4. Напиток "Виташан"	200	34,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0,00	0,10	0,00	6,00
		5. Хлеб ржачный	40	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
		6. Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,09	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
	386	8. Снежок	100	35,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		Всего	1040	155,27	44,35	57,05	129,88	1264,97	332,22	143,32	547,98	14,28	98,45	4,04	0,60	20,58
		ИТОГО:		300,67	65,46	91,95	205,01	1964,72	499,60	189,90	927,33	20,65	675,80	4,33	0,69	29,41
ОБЕД																



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 8

№ реп.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
171	1.	Ваша гречневая с молоком	250	23,86	8,98	17,12	49,56	368,39	188,89	70,86	257,35	1,61	0,06	0,15	0	0,81		
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0,00	0,06	0,20	0,20		
24	3.	Масло сливочное	10	14,00	0,1	8,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0		
15	4.	Сыр (пармезан)	15	14,96	3,48	4,43	0	53,75	132,00	5,25	75,00	0,15	39,00	0	0	0		
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	17,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10		
		Всего	555	76,64	22,08	33,25	116,60	855,94	441,99	114,21	479,95	2,74	79,06	4,94	0,30	2,11		
ОБЕД																		
№ реп.	№	Наименование блюда	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)	100	41,30	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	
102	2.	Суп картофельный с кабачками (горяч)	250	8,90	6,38	6,73	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	
234	3.	Потелы рыбные с маслом сливочным	100/5	40,00	14,83	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,80		
312	4.	Пюре картофельное	180	26,92	3,72	6,11	22,28	159,12	204,48	19,98	131,98	0,44	0,32	0,06	0,14	1,81		
349	5.	Квас из сухофруктов	200	7,02	0,80	0,09	32,01	132,80	32,68	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73		
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00		
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,00	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00		
386	8.	Сметана	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35		
		Всего	1045	147,65	33,45	35,09	140,48	1014,78	582,31	134,22	307,37	10,05	70,32	0,39	0,50	42,19		
		Итого:	224,29	55,93	68,34	257,08	1870,72	1024,30	248,43	787,27	12,79	99,38	5,33	0,80	44,30			

"Согласовано"

Директор школы

М.О.У. СОШ №

№

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

2024г

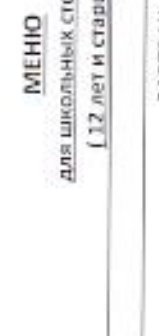
2024г

2024г

2024г

2024г

2024г



Меню для школьных столовых [12 лет и старше]

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
279/331	1.	Тесто из говядины с соусом	100/30	55,11	11,67	19,11	20,33	287,00	55,22	27,67	137,56	1,22	49,67	0,04	0,00	1,22
312	2.	Пюре картофельное	180	26,92	3,72	6,12	22,28	159,12	204,48	39,98	131,98	0,44	0,32	0,06	0,14	1,81
376	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
	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		Всего	550	86,85	18,65	25,63	76,93	599,64	274,90	60,85	304,34	4,10	49,99	0,14	0,23	3,13
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Соус натуральный свежий (супы)	100	31,56	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
88	2.	Щи из свеклы жгущий с картофелем со сметаной	250	12,77	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
262	3.	Печень тушеная в соусе	130	86,50	21,19	17,38	8,00	172,90	42,73	17,56	292,15	7,15	3,12	0,25	5,34	25,97
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	14,42	6,62	5,40	31,74	202,34	5,83	25,34	44,60	3,32	0,00	0,06	0,94	0,00
	5.	Напиток "Ватша"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0,00	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,74	0,40	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Фрукт свежий, сезонный	150	45,00	1,20	0	20,00	106,55	55,50	18,00	0	1,30	0	0,30	0	0,50
	9.	Сметана	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,09	121,00	15,00	94,00	0,30	20,00	0,05	0,10	1,35
		Всего	1220	227,76	42,08	31,32	142,81	998,01	348,80	173,90	568,75	20,31	24,12	6,37	6,98	48,12
		Итого:		314,61	60,73	56,95	219,74	1597,65	623,70	184,75	873,09	24,41	74,11	6,50	7,21	51,45



МЕНЮ
Для школьных столовых
[12 лет и старше]

ЗАВТРАК															
№ реп.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
181	1.	Миска горячая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	33,84	8,30	14,13	41,88	325,00	240,25	29,38	195,13	0,38	0,13	0,00	1,38
15	2.	Хлеб пшеничный 1с	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0,08	0,20	0,20
376	3.	Сыр (порциками)	15	14,96	3,48	4,43	0	53,75	132,00	5,25	75,00	0,15	0	0	0
	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0
		Всего	555	56,56	18,20	19,36	95,52	625,75	395,65	61,03	339,73	3,41	0,21	0,20	1,58
ОБЕД															
№ реп.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
52	1.	Салат из свежих овощей	100	9,76	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,20	9,50
108	2.	Суп картофельный с овощами	250	13,23	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	0,20	1,50
268	3.	Шницель из говядины	100	55,66	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,30	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00
321	4.	Карпуста тушеная	180	21,63	3,60	5,48	19,08	149,40	93,88	27,63	56,07	1,06	0,36	17,28	1,17
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	17,90
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00
		Всего	940	117,14	33,17	39,32	161,95	1133,12	297,60	121,13	381,07	6,43	30,26	19,92	1,57
		Итого:		173,70	51,37	58,68	257,47	1758,87	693,25	182,16	721,20	9,84	115,14	20,13	1,77

Завтрак 956,60
Средняя стоим. 1 дня 95,66
Обед 1840,81
Средняя стоим. 1 дня 184,08