

Согласовано:  
Директор  
МОУ "Рождественская СОШ"  
Валуйского района Белгородской области

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "БизнесЦентр"

\_\_\_\_\_ Маричева Е. А.



И.И. Фомина

*Перспективное меню на 2021 год*

*В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении "Рождественская  
средняя общеобразовательная школа" Валуйского района Белгородской области  
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

*для обучающихся с 11 и старше*

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Икра кабачковая	1/40	5.93	2,20	4,60	10,88	63,70	0,05	5,12	0	30,64	41,28	70,00	1,22	0
2	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/180	8.30	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
3	Гуляш	70/50	30.84	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	26,01	194,69	2,32	591
4	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
5	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	2,37	0,3	15,9	73	0,16	0,045	0	0	4,8	7,2	21	
6	Мед натуральный	1/10	2.70	0,8	0	80,3	60	0,01	0,20	0	14	3	18	0,8	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	<b>34,17</b>	<b>29,52</b>	<b>166,14</b>	<b>686,43</b>	<b>0,61</b>	<b>9,785</b>	<b>0,02</b>	<b>90,57</b>	<b>156,09</b>	<b>540,09</b>	<b>30,47</b>	

**ОБЕД**

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с крупой	1/250	5.56	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
2	Шницель	1/70/50	32.23	12,98	11,1	16,02	216,45	0,08	0,89	23	35	25,7	133,1	1,2	608
3	Макаронные изделия отварные	1/180	6.45	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
4	Салат весенний	1/80	5.23	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
5	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Компот из свежих ягод	1/200	3.66	0,2	0,2	22,03	110	0,02	0	0	12	0	2,4	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>55.93</b>	<b>28,13</b>	<b>25,24</b>	<b>124,52</b>	<b>851,99</b>	<b>0,46</b>	<b>44,54</b>	<b>48,2</b>	<b>121,5</b>	<b>95,65</b>	<b>278,71</b>	<b>25,83</b>	

**Всего**

**108.00**

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Запеканка из творога	1/100/15	29.87	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84	469
2	Молоко	1/200	17.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
4	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	<b>33,87</b>	<b>23</b>	<b>61,3</b>	<b>492,6</b>	<b>0,57</b>	<b>8,48</b>	<b>0,39</b>	<b>536,4</b>	<b>79,82</b>	<b>532,11</b>	<b>1,94</b>	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с макаронами	1/250	5.41	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09	208
2	Каша пшеничная	1/180	8.00	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	15,57	81,00	250,20	4,73	679
3	Мясо тушеное с овощами	1/120	28.19	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	56,1	23,9	138,2	1,77	274
4	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146,00	0,16	0,45	0,00	0,00	4,8	7,2	21,00	
5	Лимонный напиток	1/200	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	699
6	Нарезка из овощей ( огурец )	1/75	9.13	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,00	17,58	17,79	32,88	0,84	
	<b>итого:</b>		<b>55.93</b>	<b>35,61</b>	<b>30,96</b>	<b>129,74</b>	<b>878,67</b>	<b>0,74</b>	<b>42,41</b>	<b>43,07</b>	<b>122</b>	<b>156,54</b>	<b>497,33</b>	<b>29,52</b>	

Всего

**108.00**

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Макароны с сыром и сахаром	150/25/5	20.25	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
2	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
3	Молоко	1/200	17.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
4	Яблоко	1/120	9.62	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
5	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
	<b>Итого:</b>		<b>52.07</b>	12,15	10,12	70,05	451,95	0,57	17,74	21,09	731,86	65,52	240,87	5,51	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	9.55	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19	82
2	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	1/100/50	24.85	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96	486
3	Пюре картофельное	1/150	12.86	3,67	5,73	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21	694
4	Салат из овощей	1/60	2.21	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
5	Компот из свежих яблок	1/200	3.66	0,20	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	2,4	0,80	859
6	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
	<b>итого:</b>		<b>55.93</b>	25,7	24,37	219,06	759,1	0,51	70,84	30,61	197,53	137,28	429,91	25,7	

**Всего**

**108.00**

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Нарезка овощная	1/40	4.79	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	
2	Каша пшеничная	1/150	8.00	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
3	Мясо тушеное	1/60	24.63	16,2	12,38	11,3	228	0,1	3,71	20	31,8	35,7	150,1	1,52	274
3	Какао	1/200	10.15	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
4	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	2,37	0,3	15,9	73	0,16	0,045	0	0	4,8	7,2	21	
5	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	<b>31,73</b>	<b>26,82</b>	<b>105,93</b>	<b>827,25</b>	<b>0,97</b>	<b>23,815</b>	<b>20,07</b>	<b>244,58</b>	<b>148,16</b>	<b>525,47</b>	<b>28,75</b>	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	13.39	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	40,01	129,96	1,61	209
2	Плов	1/200	25.07	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	304
3	Салат весенний	1/90	2.97	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
4	Напиток лимонный	1/200	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	699
4	Яблоко	1/200	9.30	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
6	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
	<b>итого:</b>		<b>55.93</b>	<b>34,52</b>	<b>29</b>	<b>135,29</b>	<b>875,19</b>	<b>0,55</b>	<b>71,5</b>	<b>53,03</b>	<b>546,82</b>	<b>121,02</b>	<b>379,87</b>	<b>28,73</b>	

**Всего**

**108.00**

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
1	Каша "Дружба" с изюмом	1/180	14.19	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	158,6	86,70	257,3	2,75	177
2	Молоко	1/200	17.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Бутерброд с сыром	1/30/25	15.68	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,21	0	157	0	0	0,6	3
4	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
5	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	20,85	23,81	79,44	645,6	0,82	9,15	81,06	625,6	117,6	444,5	4,45	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	13.39	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	40,01	129,96	1,61	209
2	Плов	1/200	25.07	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	304
3	Салат весенний	1/90	2.97	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
4	Напиток лимонный	1/200	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	699
4	Яблоко	1/200	9.30	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
6	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
	<b>итого:</b>		<b>55.93</b>	34,52	29	135,29	875,19	0,55	71,5	53,03	546,82	121,02	379,87	28,73	

**Всего**

**108.00**

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	завтрак	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Макаронные сыром и сахаром	150/25/5	20.25	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
2	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
3	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
4	Молоко	1/200	17.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
5	Яблоко	1/120	9.62	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	12,15	10,12	70,05	451,95	0,57	17,74	21,09	731,86	65,52	240,87	5,51	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	13.39	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	40,01	129,96	1,61	209
2	Плов	1/200	25.07	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	304
3	Салат весенний	1/90	2.97	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
4	Напиток лимонный	1/200	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	699
4	Яблоко	1/200	9.30	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
6	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
	<b>итого:</b>		<b>55.93</b>	34,52	29	135,29	875,19	0,55	71,5	53,03	546,82	121,02	379,87	28,73	

**Всего**

**108.00**

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	минеральные вещества				№ рецептуры			
								витамины			Ca		Mg	P	Fe
								B1	C	A					
1	Запеканка из творога	1/100/20	29.87	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84	469
2	Молоко	1/200	17.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
4	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	<b>33,87</b>	<b>23</b>	<b>61,3</b>	<b>492,6</b>	<b>0,57</b>	<b>8,48</b>	<b>0,39</b>	<b>536,4</b>	<b>79,82</b>	<b>532,11</b>	<b>1,94</b>	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	минеральные вещества				№ рецептуры			
								витамины			Ca		Mg	P	Fe
								B1	C	A					
1	Суп с рыбными консервами	1/250	12.10	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	47,35	176,53	1,26	87
2	Салат весенний	1/60	2.44	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
3	Каша пшенная	1/180	8.00	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
4	Птица тушеная	1/120	28.19	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43	56,1	23,9	138,2	1,77	301
5	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Лимонный напиток	1/200	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	699
	<b>итого:</b>		<b>55.93</b>	<b>41,81</b>	<b>35,41</b>	<b>130,87</b>	<b>947,97</b>	<b>0,69</b>	<b>57,8</b>	<b>58,07</b>	<b>169,79</b>	<b>172,26</b>	<b>599,04</b>	<b>29,39</b>	

**Всего**

**108.00**



**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Нарезка овощная	1/30	5.72	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	
2	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/180	8.30	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
3	Гуляш	70/50	31.05	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	26,01	194,69	2,32	591
4	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
5	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
6	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	<b>34,23</b>	<b>28,91</b>	<b>101,1</b>	<b>740,25</b>	<b>1</b>	<b>23,63</b>	<b>0,06</b>	<b>121,14</b>	<b>124,47</b>	<b>480,06</b>	<b>29,39</b>	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Щи из свежей капусты	1/250	9.55	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	22,25	47,63	0,8	88
2	Тефтели	70/50	25.00	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	43,9	21,6	106,7	0,96	286
3	Макароны отварные	1/180	6.45	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
4	Кукуруза консервированная	1/40	8.47	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	18,66	19,53	5,78	0,66	
5	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Компот из фруктов	1/200	3.66	0,20	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	2,4	0,80	859
	<b>итого:</b>		<b>55.93</b>	<b>25,06</b>	<b>27,12</b>	<b>114,07</b>	<b>813,19</b>	<b>0,47</b>	<b>29,06</b>	<b>64,2</b>	<b>123,72</b>	<b>93,52</b>	<b>214,31</b>	<b>25,55</b>	

**Всего**

**108.00**

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Каша вязкая молочная ( манная)	1/200	12.98	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	16,4	50,6	0,36	168
2	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
3	Бутерброд с сыром	30/25	24.50	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,21	0	157	0	0	0,6	3
4	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
5	Яблоко	1/100	9.39	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	7,53	12,26	72,21	462,1	0,53	15,35	20,07	648,7	32,8	74,3	5,16	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с рисом	1/250	5.56	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
2	Мясо тушеное с овощами	80/50	28.28	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	274
3	Каша гречневая	1/180	8.30	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
4	Салат овощной	1/60	7.33	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
5	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Компот из свежих яблок	1/200	3.66	0,2	0,2	20	82	0,03	16	0	16	9	11	0	859
	<b>итого:</b>		<b>55.93</b>	22,97	20,73	134,07	816,68	0,77	65,46	0,02	138,32	169,91	446,99	29,26	

**Всего**

**108.00**

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Блинчики с повидлом	1/120/15	22.90	4,67	2,51	35,85	185,46	0,09	0	0,05	19,64	0	0	1	
2	Молоко	1/200	17.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
4	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
5	Яблоко	1/80	6.97	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	11,3	8,11	79,45	468,96	0,6	17,74	0,14	746,64	44,4	203,7	5,4	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп с бобовыми	1/250	5.56	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	206
2	Котлета	1/80	26.47	12,98	11,1	16,02	216,45	0,08	0,89	23	35	25,7	133,1	1,2	608
3	Рис отварной	1/180	8.63	7,43	12,57	57,59	235	0,19	0,05	1,67	46,93	0	0	2,83	304
4	Нарезка из огурца и помидора	1/80	10.04	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	
5	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Лимонный напиток	1/200	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	699
	<b>итого:</b>		<b>55.00</b>	31,41	33,26	151,44	824,01	0,84	36,71	24,72	139,37	77,61	250,45	27,59	

**Всего 108.00**