

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |

 |
| **Второй день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая овсяная с маслом | 302\* | 220/5 | 6.60 | 12.32 | 29.04 | 253.44 | 0.08 | 0.31 | 1.44 | 0.72 | 222.03 | 79.59 | 171.48 | 2.27 |  |
| Чай с сахаром | 685\* | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 57.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 5.25 | 4.40 | 8.24 | 0.87 |  |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.55 |  |
| **итого:** |  |  | **10.6** | **12.77** | **68.35** | **429.44** | **0.08** | **0.37** | **1.54** | **1.27** | **237.28** | **90.99** | **212.22** | **3.69** |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 43\* | 100 | 1.55 | 5.08 | 9.42 | 88 | 0.02 | 0.07 | 15.9 | 2.3 | 43.12 | 16.44 | 29.99 | 0.55 |  |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110\* | 250/5 | 1.8 | 5.48 | 9.12 | 107 | 0.11 | 0.04 | 10.99 | 0.21 | 47.11 | 24.21 | 53.88 | 1.17 |  |
| Тефтели рубленые с соусом | 462\* | 105 (70/35) | 10.15 | 16.54 | 12.02 | 238 | 0 | 0.06 | 3.08 | 4.96 | 30.91 | 10.02 | 59.95 | 0.66 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 180 | 10.51 | 7.94 | 51.7 | 325 | 0.06 | 0.1 | 0 | 0.67 | 17.39 | 166.34 | 249.01 | 5.58 |  |
| Чай с сахаром | 639\* | 200 | 0.20 | 0,05 | 15.01 | 57 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 5.25 | 4,40 | 8.24 | 0.87 |  |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 60 | 2.82 | 0.6 | 0.6 | 126 | 0 | 0.08 | 0 | 0.78 | 14.4 | 11.4 | 52.2 | 2.24 |  |
| **итого:** |  |  | **27.03** | **35.69** | **97.87** | **941.00** | **0.19** | **0.35** | **30.07** | **8.92** | **158.18** | **232.81** | **453.27** | **11.07** |  |
| **всего** |  |  | **37.63** | **48.46** | **166.22** | **1370.44** | **0.27** | **0.72** | **31.61** | **10.19** | **395.46** | **323.80** | **665.49** | **14.76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |  |
| **Третий день (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая рисовая с маслом | 302\* | 220/5 | 3.3 | 8.8 | 34.76 | 231.44 | 0.08 | 0.09 | 1.51 | 0.28 | 148.12 | 40.93 | 179.55 | 0.62 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 692\* | 200 | 2.5 | 3.6 | 28.7 | 152 | 0.02 | 1 | 0.1 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |  |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.55 |  |
| **итого:** |  |  | **9.60** | **12.80** | **87.76** | **502.44** | **0.1** | **1.15** | **1.61** | **0.83** | **219.12** | **92.93** | **219.05** | **2.17** |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кваш.капусты с рас. маслом | 45\* | 100 | 1.6 | 5.07 | 8.33 | 87 | 0 | 0.07 | 25.3 | 2.1 | 42.08 | 14.36 | 30.91 | 0.58 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132\* | 250/5 | 2.31 | 5.99 | 17.36 | 135 | 0.08 | 0.1 | 16.79 | 0.21 | 27.81 | 27.16 | 68.4 | 1 |
| Рыба припущенная с соусом | 371\* | 100 (60/40) | 16.64 | 7.09 | 3.59 | 169 | 0.02 | 0.03 | 1.54 | 1.78 | 42.49 | 28.25 | 194.57 | 0.95 |
| Пюре картофельное | 520\* | 180 | 3.87 | 6.68 | 26.41 | 197 | 0.1 | 0.35 | 31.13 | 0.16 | 48.55 | 39.21 | 114.76 | 1.42 |
| Компот из изюма | 638\* | 200 | 0.36 | 0 | 33.16 | 128 | 0 | 0.05 | 0 | 0.1 | 16.4 | 8.4 | 25.8 | 0.66 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 60 | 2.82 | 0.6 | 0.6 | 126 | 0 | 0.08 | 0 | 0.78 | 14.4 | 11.4 | 52.2 | 2.24 |
| **итого:** |  |  | **27.60** | **25.43** | **89.45** | **842.00** | **0.20** | **0.68** | **74.76** | **5.13** | **191.73** | **128.78** | **486.64** | **6.85** |
| **всего** |  |  | **37.20** | **38.23** | **177.21** | **1344.44** | **0.3** | **1.83** | **76.37** | **5.96** | **410.85** | **221.71** | **705.69** | **9.02** |
|  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Четвертый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая гречневая с маслом | 302\* | 200/5 | 6.6 | 10.34 | 34.1 | 255.86 | 0.07 | 0.28 | 1.31 | 0.65 | 222.03 | 72.35 | 155.89 | 0.06 |
| Чай с молоком | 297\*\* | 200 | 1.60 | 1.65 | 17.36 | 86.00 | 0.02 | 0.02 | 0.75 | 0.00 | 65.25 | 11.40 | 53.24 | 0.90 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.55 |
| **итого:** |  |  | **12.00** | **12.39** | **75.76** | **460.86** | **0.09** | **0.36** | **2.06** | **1.20** | **297.28** | **90.75** | **241.63** | **1.51** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями |  | 100 | 0.8 | 0.2 | 5.21 | 20.04 | 0.05 | 21.04 | 0.27 | 0.33 | 12.53 | 22.55 | 17.54 | 0.75 |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 250,/ | 250/5 | 1.80 | 5.57 | 7.77 | 93.00 | 0.05 | 0.05 | 18.29 | 0.17 | 49.45 | 21.52 | 50.65 | 0.83 |
| Плов из птицы | 492\* | 200 | 26.96 | 8.96 | 37.35 | 340.48 | 0.21 | 0.12 | 6.38 | 1.8 | 34.47 | 60.25 | 258.1 | 2.34 |
| Компот из св. плодов | 631\* | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 109 | 0.01 | 0.01 | 6.6 | 0.08 | 6.88 | 3.6 | 4.4 | 0.95 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 60 | 2.82 | 0.6 | 0.6 | 126 | 0 | 0.08 | 0 | 0.78 | 14.4 | 11.4 | 52.2 | 2.24 |
| **итого:** |  |  | **32.54** | **15.49** | **78.80** | **688.52** | **0.32** | **21.3** | **31.54** | **3.16** | **117.73** | **119.32** | **382.89** | **7.11** |
| **всего** |  |  | **44.54** | **27.88** | **154.56** | **1149.38** | **0.41** | **21.66** | **33.60** | **4,36** | **415.01** | **210.07** | **624.52** | **8.62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Пятый день (пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая пшенная с маслом | 302\* | 220.5 | 6.38 | 10.12 | 34.98 | 256.52 | 0.09 | 0.27 | 1.44 | 0.14 | 201.68 | 61.44 | 181.01 | 1.61 |
| Кофейный напиток с молоком | 692\* | 200 | 2.50 | 3.60 | 28.70 | 152.00 | 0.02 | 1.00 | 0.10 | 0.00 | 61.00 | 5.24 | 9.78 | 1.00 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.55 |
| **итого:** |  |  | **18.78** | **14.12** | **87.98** | **527.2** | **0.11** | **1.33** | **1.54** | **1.69** | **272.68** | **73.68** | **223.29** | **3.16** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 88\* | 100 | 1.27 | 15.06 | 7.65 | 171.00 | 0.01 | 0.05 | 8.50 | 6.70 | 31.45 | 18.70 | 36.55 | 1.19 |
| Суп картоф.с макарон. издел. | 140\* | 250 | 2.84 | 5.37 | 20.84 | 146 | 0.07 | 0.12 | 16.5 | 0.29 | 23.28 | 24.51 | 66.14 | 1.05 |
| Жаркое по-домашнему | 436\* | 200 | 17.85 | 9.80 | 21.68 | 250.00 | 0.20 | 20.23 | 20.00 | 0.80 | 40.00 | 78.00 | 79.36 | 5.81 |
| Компот из чернослива | 638\* | 200 | 0.57 | 0 | 34.41 | 136 | 0.01 | 0.08 | 0.75 | 0.45 | 20.4 | 25.5 | 20.75 | 0.81 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 60 | 2.82 | 0.60 | 0.60 | 126.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.78 | 14.40 | 11.40 | 52.20 | 2.24 |
| **итого:** |  |  | **25.35** | **30.83** | **85.18** | **829.00** | **0.29** | **20.56** | **45.75** | **9.02** | **129.53** | **158.11** | **255.0** | **11.1** |
| **всего** |  |  | **44.13** | **44.95** | **173.16** | **1356.2** | **0.4** | **21.89** | **47.29** | **10.71** | **402.21** | **231.79** | **478.29** | **14.26** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Шестой день (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая пшеничная с маслом | 302\* | 220/5 | 6.60 | 9.02 | 36.52 | 253.66 | 0.08 | 0.20 | 1.43 | 0.80 | 205.43 | 15.66 | 183.38 | 2.55 |
| Чай с молоком | 297\*\* | 200 | 1.60 | 1.65 | 17.36 | 86.00 | 0.02 | 0.02 | 0.75 | 0.00 | 65.25 | 11.40 | 53.24 | 0.90 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.55 |
| **итого:** |  |  | **12.00** | **16.87** | **78.18** | **458.66** | **0.1** | **0.28** | **2.18** | **1.35** | **280.68** | **34.06** | **269.12** | **4.0** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 16\* | 100 | 0.79 | 10.07 | 3.02 | 105 | 0.05 | 0.2 | 9.1 | 4.5 | 21.73 | 12.74 | 39.82 | 0.57 |
| Суп картофельный с горохом | 139\* | 250 | 5.89 | 4.65 | 19.98 | 147 | 0.06 | 0.25 | 11.5 | 0.26 | 38.4 | 34.87 | 88.32 | 2.08 |
| Тефтели с соусом | 413\* | 80 (50/30) | 6.01 | 13.3 | 3.14 | 157 | 0 | 0.01 | 0.84 | 0.68 | 23,5 | 12.1 | 106.8 | 1.11 |
| Макаронные изделия отварные | 516\* | 180 | 6.38 | 5.87 | 42.62 | 253 | 0.06 | 0.13 | 0 | 0.92 | 12.37 | 9.8 | 54.34 | 0.99 |
| Чай с фруктовым соком | 79\*\* | 200 | 0.34 | 0.02 | 24.53 | 95 | 0 | 0.08 | 1.04 | 0.05 | 6.13 | 3.98 | 7.21 | 0.58 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 60 | 2.82 | 0.6 | 0.6 | 126 | 0 | 0.08 | 0 | 0.78 | 14.4 | 11.4 | 52.2 | 2.24 |
| **итого:** |  |  | **22.23** | **34.51** | **93.89** | **883.00** | **0.17** | **0.75** | **22.48** | **7.19** | **116.53** | **84.89** | **348.69** | **7.57** |
| **всего** |  |  | **34.23** | **51.38** | **172.07** | **1448.66** | **0.26** | **1.03** | **24.66** | **8.54** | **397.21** | **118.95** | **617,81**  | **11.54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Седьмой день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая овсяная с маслом | 302\* | 220/5 | 6.60 | 12.32 | 29.04 | 253.44 | 0.08 | 0.31 | 1.44 | 0.72 | 222.03 | 79.59 | 171.48 | 2.27 |
| Чай с лимоном | 686\* | 200 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 59.00 | 0.00 | 0.00 | 2.90 | 0.00 | 8.05 | 5.24 | 9.78 | 0.91 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.55 |
| **итого:** |  |  | **10.66** | **12.66** | **68.56** | **431.44** | **0.08** | **0.37** | **4.34** | **1.27** | **240.08** | **91.83** | **213.76** | **3.73** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями |  | 100 | 0.8 | 0.2 | 5.21 | 20.04 | 0.05 | 21.04 | 0.27 | 0.33 | 12.53 | 22.55 | 17.54 | 0.75 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110\* | 250/5 | 1.8 | 5.48 | 9.12 | 107 | 0.11 | 0.04 | 10.99 | 0.21 | 47.11 | 24.21 | 53.88 | 1.17 |
| Котлеты руб.из птицы с соусом | 498\* | 100 (60/40) | 13.09 | 9.3 | 13.35 | 191 | 0 | 0.07 | 1.32 | 3.61 | 51.95 | 21.91 | 144.42 | 1.32 |
| Рис отварной | 511\* | 180 | 4.58 | 7.33 | 46.33 | 275 | 0.08 | 0.04 | 0 | 0.53 | 6.15 | 32.43 | 98.74 | 0.67 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639\* | 200 | 0.44 | 0 | 28.88 | 116 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 44.8 | 6 | 15.4 | 1.26 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 60 | 2.82 | 0.6 | 0.6 | 126 | 0 | 0.08 | 0 | 0.78 | 14.4 | 11.4 | 52.2 | 2.24 |
| **итого:** |  |  | **23.53** | **22.91** | **103.49** | **835.04** | **0.24** | **21.27** | **12.98** | **5.46** | **176.94** | **118.50** | **382.18** | **7.41** |
| **всего** |  |  | **34.19** | **35.57** | **172.05** | **1266.48** | **0.32** | **21.64** | **17.32** | **6.73** | **417.02** | **210.33** | **595.94** | **11.14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Восьмой день (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая рисовая с маслом | 302\* | 220/5 | 3.3 | 8.8 | 34.76 | 231.44 | 0.08 | 0.09 | 1.51 | 0.28 | 148.12 | 40.93 | 179.55 | 0.62 |
| Чай с сахаром | 685\* | 200 | 0.20 | 0.05 | 15.01 | 57.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 5.25 | 4.40 | 8.24 | 0.87 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.55 |
| **итого:** |  |  | **7.3** | **9.25** | **74.07** | **407.44** | **0.08** | **0.15** | **1.61** | **0.83** | **166.37** | **52.33** | **220.29** | **2.04** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кваш. капусты с рас. маслом | 45\* | 100 | 1.6 | 5.07 | 8.33 | 87 | 0 | 0.07 | 25.3 | 2.1 | 42.08 | 14.36 | 30.91 | 0.58 |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 124\* | 250/5 | 1.8 | 5.57 | 7.77 | 93 | 0.05 | 0.05 | 18.29 | 0.17 | 49.45 | 21.52 | 50.65 | 0.83 |
|  | 388\* | 100 (60/40) | 10.96 | 11.54 | 13.12 | 201 | 0 | 0.07 | 1.31 | 2.56 | 29.3 | 9.15 | 63.82 | 0.61 |
| Пюре картофельное | 520\* | 180 | 3.87 | 6.68 | 26.41 | 197 | 0.1 | 0.35 | 31.13 | 0.16 | 48.55 | 39.21 | 114.76 | 1.42 |
| Компот из чернослива | 638\* | 200 | 0.57 | 0 | 34.41 | 136 | 0.01 | 0.08 | 0.75 | 0.45 | 20.4 | 25.5 | 20.75 | 0.81 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 60 | 2.82 | 0.6 | 0.6 | 126 | 0 | 0.08 | 0 | 0.78 | 14.4 | 11.4 | 52.2 | 2.24 |
| **итого:** |  |  | **27.3** | **25.01** | **81.11** | **808.00** | **0.18** | **0.66** | **77.01** | **5.44** | **217.37** | **140.24** | **463.84** | **6.83** |
| **всего** |  |  | **34.6** | **34.26** | **155.18** | **1215.44** | **0.26** | **0.81** | **78.62** | **6.27** | **383.74** | **192.57** | **684.13** | **8,87** |
|  |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| **Девятый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая пшенная с маслом | 311\* | 220/5 | 6.38 | 10.12 | 34.98 | 256.52 | 0.09 | 0.27 | 1.44 | 0.14 | 201.68 | 61.44 | 181.01 | 1.32 |
| Чай с фруктовым соком | 79\*\* | 200 | 0.34 | 0.02 | 24.53 | 95 | 0 | 0 | 1.04 | 0.05 | 6.13 | 3.98 | 7.21 | 0.58 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.55 |
| **итого:** |  |  | **10.52** | **10.54** | **83.81** | **470.52** | **0.09** | **0.33** | **2.48** | **0.74** | **217.81** | **72.42** | **220.72** | **2.45** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 43\* | 100 | 1.55 | 5.08 | 9.42 | 88 | 0.02 | 0.07 | 15.9 | 2.3 | 43.12 | 16.44 | 29.99 | 0.55 |
| Суп картофельный рыбный | 133\* | 250/12,5 | 5.16 | 3.39 | 20.07 | 134 | 0.04 | 0.15 | 24.1 | 0.36 | 27.26 | 35.39 | 103.81 | 1.31 |
| Котлеты Особые | 452\* | 80(50/30) | 13.88 | 17.78 | 4.5 | 199 | 0.08 | 0.07 | 0.52 | 2.03 | 18.53 | 15.68 | 128.74 | 1.03 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 180 | 10.51 | 7.94 | 51.7 | 325 | 0.06 | 0.1 | 0 | 0.67 | 17.39 | 166.34 | 249.01 | 5.58 |
| Компот из изюма | 638\* | 200 | 0.36 | 0 | 33.16 | 128 | 0 | 0.05 | 0 | 0.1 | 16.4 | 8.4 | 25.8 | 0.66 |
| Хлеб пшенично-ржаной |  | 60 | 2.82 | 0.6 | 0.6 | 126 | 0 | 0.08 | 0 | 0.78 | 14.4 | 11.4 | 52.2 | 2.24 |
| **итого:** |  |  | **34.28** | **34.79** | **119.45** | **1000.00** | **0.20** | **0.52** | **40.52** | **6.24** | **137.10** | **253.65** | **589.55** | **11.37** |
| **всего** |  |  | **44.80** | **45.33** | **203.26** | **1470.52** | **0.29** | **0.85** | **43.00** | **6.98** | **354.91** | **326.07** | **810.27** | **13.82** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | Витамины и минеральные вещества |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| **Десятый день (пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая гречневая с маслом | 302\* | 200/5 | 6.6 | 10.34 | 34.1 | 255.86 | 0.07 | 0.28 | 1.31 | 0.65 | 22.03 | 72.35 | 155.89 | 2.06 |
| Кофейный напиток с молоком | 692\* | 200 | 2.50 | 3.60 | 28.70 | 152.00 | 0.02 | 1.00 | 0.10 | 0.00 | 61.00 | 45.00 | 7.00 | 1.00 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 7.00 | 32.50 | 0.55 |
| **итого:** |  |  | **12.9** | **14.34** | **87.10** | **526.86** | **0.09** | **1.34** | **1.41** | **1.2** | **93.03** | **124.35** | **195.39** | **3.61** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями |  | 100 | 0.8 | 0.2 | 5.21 | 20.04 | 0.05 | 21.04 | 0.25 | 1,67 | 12.53 | 22.55 | 17.54 | 0.75 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132\* | 250/5 | 2.31 | 5.99 | 17.36 | 135 | 0.08 | 0.1 | 16.79 | 0.21 | 27.81 | 27.16 | 68.4 | 1 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 471\* | 105 (70/35) | 12.21 | 11.67 | 9.84 | 190 | 0.06 | 0.06 | 0.36 | 0.38 | 45.98 | 6.98 | 46.51 | 0.18 |
| Каша вязкая пшеничная с маслом | 302\* | 180 | 5.4 | 7.38 | 29.88 | 207.54 | 0.04 | 0.13 | 0.73 | 0.25 | 67.22 | 41.26 | 133.07 | 1 |
| Компот из св. плодов | 631\* | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 109 | 0.01 | 0.01 | 6.6 | 0.08 | 6.88 | 3.6 | 4.4 | 0.95 |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2.82 | 0.60 | 0.60 | 126.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.78 | 14.40 | 11.40 | 52.20 | 2.24 |
| **итого:** |  |  | **23.70** | **26. 0** | **90.76** | **787.58** | **0.24** | **21.38** | **24.97** | **3.37** | **174.8** | **112.95** | **322.12** | **6.12** |
| **всего** |  |  | **36.6** | **40.34** | **177.86** | **1314.44** | **0.33** | **22.72** | **26.38** | **4.57** | **267.83** | **23730** | **517.51** | **9.73**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | При составлении меню использовались: |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год |  |  |
|  | \*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года |  |  |
|  | \*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2008 год |  |  |