

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 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\* | 180/5 | 5,40 | 10,08 | 23,76 | 207,36 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,01 | 50,27 | 148,10 | | 1,32 |
| 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 пшеничный-ржаной | | | |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | | 0,44 |
| **итого:** | | | |  |  | **8,64** | **10,47** | **58,05** | **360,36** | **0,09** | **0,27** | **1,28** | **0,58** | **178,26** | **60,27** | **182,34** | | **2,63** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Салат из белокочанной капусты | | | | 43\* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | | 0,33 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | | | | 110\* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | | 0,95 |
| Тефтели рубленые с соусом | | | | 462\* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | 35,53 | | 0,33 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | | | 508\* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,5 | | 4,65 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | | 2,24 |
| 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 |
| **итого:** | | | |  |  | **22,74** | **29,1** | **80,72** | **793,00** | **0,16** | **0,21** | **20,31** | **7,13** | **113,31** | **190,50** | **365,18** | | **9,37** |
| **всего** | | | |  |  | **31,38** | **39,57** | **138,77** | **1153,36** | **0,25** | **0,48** | **21,59** | **7,71** | **291,57** | **250,77** | **547,52** | | **12,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 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\* | 180/5 | 2,7 | 7,2 | 28,44 | 189,36 | 0,08 | 0,07 | 1,18 | 0,24 | 116,1 | 32,92 | | 143,3 | 0,51 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | 692\* | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0 | 61 | 45 | | 7 | 1 |
| Хлеб пшеничный-ржаной | | | |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | | 26,00 | 0,44 |
| **итого:** | | | |  |  | **8,24** | **11,14** | **76,58** | **437,36** | **0,1** | **1,11** | **1,28** | **0,68** | **185,1** | **83,52** | | **176,3** | **1,95** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Салат из кваш.капусты с рас. маслом | | | | 45\* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5 | 52 | 0 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25 | 8,62 | | 18,55 | 0,35 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | | | | 132\* | 200/5 | 1,88 | 5,1 | 13,92 | 113 | 0,07 | 0,07 | 13,44 | 0,17 | 23,1 | 21,8 | | 55,31 | 0,81 |
| Рыба припущенная с соусом | | | | 371\* | 80(50/30) | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139 | 0,02 | 0,02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,2 | | 159,1 | 0,77 |
| Пюре картофельное | | | | 520\* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | | 95,63 | 1,17 |
| 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 ржаной | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | | 52,2 | 2,24 |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **итого:** | | | |  |  | **23,05** | **20,06** | **77,41** | **713,00** | **0,18** | **0,35** | **55,75** | **3,87** | **154,35** | **106,09** | | **406,59** | **6,00** |
| **всего** | | | |  |  | **31,29** | **31,20** | **153,99** | **1150,36** | **0,28** | **1,46** | **57,03** | **4,55** | **339,45** | **189,61** | | **582,89** | **7,95** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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\* | 180/5 | 5,4 | 8,46 | 27,9 | 209,34 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,7 | 65,12 | | 140,3 | 1,86 |
| 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 пшеничный-ржаной | | | |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | | 26,00 | 0,44 |
| **итого:** | | | |  |  | **10,04** | **10,45** | **64,70** | **391,34** | **0,10** | **0,32** | **1,93** | **1,03** | **254,95** | **82,12** | | **219,54** | **3,2** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Помидоры свежие порциями | | | |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,195 | 7,5 | 13,5 | | 10,5 | 0,45 |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной | | | | 124\* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79,00 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | | 41,11 | 0,68 |
| Плов из птицы | | | | 492\* | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 256 | 0,16 | 0,09 | 4,8 | 1,35 | 25,92 | 45,3 | | 194,1 | 1,76 |
| 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-пшеничный | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** | | | |  |  | **25,19** | **12,37** | **65,89** | **582,00** | **0,28** | **12,78** | **26,19** | **2,95** | **93,19** | **91,09** | | **302,31** | **6,08** |
| **всего** | | | |  |  | **35,23** | **22,82** | **130,59** | **973,34** | **0,38** | **13,10** | **28,12** | **3,98** | **348,14** | **173,21** | | **521,85** | **9,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 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\* | 180/5 | 5,22 | 8,28 | 28,62 | 209,88 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 145 | 50,27 | 168,1 | | 1,32 |
| 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 пшеничный-ржаной | | | |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 45,00 | 7,00 | | 0,44 |
| **итого:** | | | |  |  | **10,76** | **12,22** | **76,76** | **457,88** | **0,11** | **1,27** | **1,28** | **0,58** | **214,00** | **100,51** | **184,88** | | **2,76** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Салат из свеклы отварной | | | | 52/17 | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103,00 | 0,01 | 0,01 | 5,10 | 4,02 | 18,87 | 11,22 | 21,93 | | 0,71 |
| Суп картоф.с макарон. издел. | | | | 140\* | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | | 0,85 |
| Жаркое по-домашнему | | | | 436\* | 150 | 13,35 | 7,35 | 16,20 | 156,25 | 0,15 | 15,21 | 1,50 | 0,60 | 29,84 | 58,50 | 59,67 | | 4,37 |
| 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 ржаной-пшеничный | | | |  | 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:** | | | |  |  | **19,76** | **21,29** | **72,48** | **638,25** | **0,23** | **15,42** | **20,55** | **6,08** | **102,14** | **126,23** | **207,46** | | **10,54** |
| **всего** | | | |  |  | **30,52** | **33,51** | **149,24** | **1096,13** | **0,34** | **16,69** | **21,83** | **6,,66** | **316,4** | **226,74** | **392,34** | | **13,30** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 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\* | 180/5 | 5,40 | 7,38 | 29,88 | 207,54 | 0,08 | 0,17 | 1,18 | 0,77 | 168,08 | 12,92 | | 150,04 | 2,09 |
| 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 пшеничный-ржаной | | | |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | | 26,00 | 0,44 |
| **итого:** | | | |  |  | **10,04** | **9,37** | **66,68** | **389,54** | **0,1** | **0,23** | **1,93** | **1,21** | **241,33** | **29,92** | | **229,28** | **3,43** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Салат из свежих огурцов | | | | 16\* | 60 | 0,47 | 6,04 | 1,81 | 63 | 0,03 | 0,12 | 75,46 | 2,7 | 13,04 | 7,64 | | 23,89 | 0,31 |
| Суп картофельный с горохом | | | | 139\* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 | 0,05 | 0,19 | 9,2 | 0,21 | 30,72 | 27,9 | | 70,66 | 1,67 |
| Тефтели рубленые с соусом | | | | 462\* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | | 35,53 | 0,33 |
| Макаронные изделия отварные | | | | 516\* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | | 45,28 | 0,82 |
| 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 ржаной-пшеничный | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** | | | |  |  | **22,22** | **29,39** | **87,49** | **810,00** | **0,14** | **0,49** | **87,56** | **8,75** | **90,94** | **65,84** | | **234,77** | **5,95** |
| **всего** | | | |  |  | **32,26** | **38,76** | **154,17** | **1199,54** | **0,24** | **0,72** | **89,49** | **9,96** | **332,27** | **95,76** | | **464,05** | **9,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 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\* | 180/5 | 5,40 | 10,08 | 23,76 | 207,36 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,01 | 50,27 | | 148,10 | 1,32 |
| 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 пшеничный-ржаной | | | |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | | 26,00 | 0,44 |
| **итого:** | | | |  |  | **8,70** | **10,48** | **58,42** | **362,36** | **0,09** | **0,27** | **4,08** | **0,58** | **181,06** | **66,11** | | **183,88** | **2,67** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Помидоры свежие порциями | | | |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,195 | 7,5 | 13,5 | | 10,5 | 0,45 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | | | | 110\* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | | 43,72 | 0,95 |
| Котлеты руб.из птицы с соусом | | | | 498\* | 80(50/30) | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 157 | 0 | 0,07 | 1,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | | 117,3 | 1,12 |
| Рис отварной | | | | 511\* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | | 82,28 | 0,55 |
| 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 ржаной-пшеничный | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** | | | |  |  | **19,86** | **19,10** | **80,38** | **728,00** | **0,19** | **12,78** | **10,37** | **4,55** | **151,41** | **95,42** | | **321,42** | **6,57** |
| **всего** | | | |  |  | **28,56** | **29,58** | **138,80** | **1090,36** | **0,28** | **13,05** | **14,45** | **5,13** | **332,47** | **156,53** | | **505,30** | **9,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 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\* | 180/5 | 2,7 | 7,2 | 28,44 | 189,36 | 0,08 | 0,07 | 1,18 | 0,24 | 116,1 | 32,92 | | 143,3 | 0,51 |
| 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 пшеничный-ржаной | | | |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | | 26,00 | 0,44 |
| **итого:** | | | |  |  | **5,94** | **7,59** | **62,89** | **342,36** | **0,08** | **0,11** | **1,28** | **0,68** | **129,35** | **42,92** | | **177,54** | **1,82** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Салат из кваш.капусты с рас. маслом | | | | 45\* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5 | 52 | 0 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25 | 8,62 | | 18,55 | 0,35 |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной | | | | 124\* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | | 41,11 | 0,68 |
| Рыба припущенная с соусом | | | | 371\* | 80(50/30) | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139 | 0,02 | 0,02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,2 | | 159,1 | 0,77 |
| Пюре картофельное | | | | 520\* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | | 55,63 | 1,17 |
| 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 ржаной-пшеничный | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** | | | |  |  | **22,84** | **19,71** | **70,96** | **687,00** | **2,0** | **0,35** | **57,7** | **5,67** | **170,54** | **112,91** | | **265,29** | **5,94** |
| **всего** | | | |  |  | **28,78** | **27,3** | **133,85** | **1029,36** | **2,08** | **0,46** | **58,98** | **6,75** | **309,05** | **197,87** | | **472,68** | **8,38** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | 302\* | 180/5 | 5,22 | 8,28 | 28,62 | 209,88 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 145 | 50,27 | | 168,1 | 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 пшеничный-ржаной | | | |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | | 26,00 | 0,44 |
| **итого:** | | | |  |  | **8,60** | **8,64** | **72,59** | **400,88** | **0,09** | **0,27** | **2,22** | **0,63** | **159,13** | **59,85** | | **201,31** | **2,34** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | | | | 43\* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | | 17,99 | 0,33 |
| Суп картофельный рыбный | | | | 133\* | 200/12,5 | 4,57 | 2,8 | 15,3 | 107 | 0,04 | 0,1 | 18,39 | 0,29 | 21,41 | 27,91 | | 85,17 | 1,01 |
| 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 | | 128,7 | 1,03 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | | | 508\* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | | 207,5 | 4,65 |
| 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 ржаной-пшеничный | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** | | | |  |  | **31,32** | **30,85** | **102,29** | **884,00** | **0,18** | **0,35** | **28,45** | **5,13** | **111,10** | **211,87** | | **517,41** | **9,92** |
| **всего** | | | |  |  | **39,92** | **39,49** | **174,88** | **1284,88** | **0,27** | **0,62** | **30,67** | **5,76** | **270,23** | **276,72** | | **718,72** | **12,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 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 |
| **Десятый день (пятница)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Каша вязкая гречневая с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 5,4 | 8,46 | 27,9 | 209,34 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,7 | 65,12 | | 140,3 | 1,86 |
| 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-ржаной | | | |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | | 26,00 | 0,44 |
| **итого:** | | | |  |  | **10,94** | **12,4** | **76,04** | **457,34** | **0,10** | **1,30** | **1,28** | **1,03** | **250,7** | **115,72** | | **173.3** | **3,3** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Огурцы свежие порциями | | | |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | | 10,5 | 0,45 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | | | | 132\* | 200/5 | 1,88 | 5,1 | 13,92 | 113 | 0,07 | 0,07 | 13,44 | 0,17 | 23,1 | 21,8 | | 55,31 | 0,81 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | | | | 471\* | 80(50/30) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | | 36,41 | 0,13 |
| Каша пшеничная вязкая | | | | 302\* | 150 | 4,5 | 6,15 | 24,9 | 172,95 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | | 45,28 | 0,82 |
| 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-пшеничный | | | |  | 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:** | | | |  |  | **18,65** | **20,76** | **77,95** | **672,95** | **0,20** | **14,16** | **21,74** | **2,27** | **98,10** | **63,85** | | **204,10** | **5,40** |
| **всего** | | | |  |  | **29,59** | **33,16** | **153,99** | **1130,29** | **0,30** | **14,28** | **102,14** | **3,3** | **348,8** | **179,57** | | **377,40** | **8,7** |
|  | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |