

| Наименование блюда | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Второй день | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 15* | 15 | 3.45 | 5.85 | 0 | 54 | 0.06 | 0 | 0.24 | 0.78 | 150 | 7.5 | 81 | 0.168 |
| Каша вязкая молоч. овсянная с маслом | | 173* | 220/5 | 53.63 | 8.35 | 22.39 | 173.66 | 0.00 | 0.23 | 0.02 | 0.00 | 25.08 | 0.00 | 0.00 | 1.48 |
| Чай с сахаром | | 376* | 200.00 | 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 | | | 40.00 | 3.04 | 0.34 | 19.44 | 96.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 |
| Яблоки свежие | | 338* | 75.00 | 0.30 | 0.30 | 6.75 | 33.30 | 0.00 | 0.02 | 7.50 | 0.15 | 12.00 | 6.75 | 8.25 | 1.65 |
| итого: | | | | 60.62 | 14.89 | 63.59 | 413.96 | 0.06 | 0.29 | 7.86 | 1.37 | 200.33 | 24.25 | 123.49 | 4.61 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой картоф. со смет. | | 82* | 300/5 | 2.21 | 7.01 | 10.97 | 133.50 | 0.14 | 0.05 | 13.22 | 0.26 | 55.43 | 29.19 | 65.58 | 1.43 |
| Котлеты рубленые | | 268* | 100/50 | 9.51 | 15.68 | 10.08 | 218.89 | 0.01 | 0.06 | 2.07 | 4.72 | 18.17 | 7.51 | 39.48 | 0.37 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 302* | 200.00 | 11.68 | 8.83 | 57.44 | 361.33 | 0.07 | 0.11 | 0.00 | 0.73 | 19.32 | 184.83 | 276.68 | 6.20 |
| Какао с молоком | | 382* | 200.00 | 3.04 | 3.39 | 27.91 | 149.00 | 0.03 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 120.64 | 14.88 | 98.08 | 0.24 |
| Хлеб ржаной | | | 60.00 | 2.82 | 0.60 | 0.60 | 126.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.78 | 14.40 | 11.40 | 52.20 | 2.24 |
| Огурцы свежие порциями | | 71* | 100 | 0.8 | 0.2 | 5.21 | 20.04 | 0.05 | 21.04 | 0.25 | 0.2 | 12.53 | 22.55 | 17.54 | 0.75 |
| итого: | | | | 30.06 | 35.71 | 112.21 | 1008.76 | 0.30 | 21.34 | 16.84 | 6.70 | 240.49 | 270.36 | 549.56 | 11.23 |
| всего: | | | | 90.68 | 50.60 | 175.80 | 1422.72 | 0.36 | 21.63 | 24.70 | 8.07 | 440.82 | 294.61 | 673.05 | 15.84 |

| Наименование блюда | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Третий день | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молоч.рисовая с маслом | | 182* | 200/10 | 8.60 | 10.37 | 44.03 | 304.00 | 0.11 | 0.25 | 1.31 | 0.16 | 139.05 | 55.84 | 209.23 | 1.47 |
| Кофейный напиток с молоком | | 379* | 200.00 | 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 | | | 40.00 | 3.04 | 0.34 | 19.44 | 96.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 |
| Яйцо варенное | | 209* | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Творожный сырок | | ПР | 50.00 | 31.80 | 4.00 | 5.75 | 89.00 | 20.00 | 0.02 | 0.25 | 0.10 | 74.00 | 10.50 | 99.00 | 0.20 |
| итого: | | | | 51.04 | 22.91 | 98.22 | 704.00 | 20.13 | 1.31 | 1.66 | 0.70 | 282.05 | 116.94 | 341.23 | 3.11 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со смет. | | 96* | 300/5 | 2.82 | 7.65 | 20.88 | 169.50 | 0.11 | 0.11 | 20.16 | 0.26 | 34.65 | 32.70 | 82.97 | 1.22 |
| Рыба припущенная с соусом | | 228* | 100/50 | 17.26 | 6.80 | 3.41 | 173.75 | 0.03 | 0.03 | 1.49 | 1.79 | 43.44 | 29.00 | 198.89 | 0.96 |
| Пюре картофельное | | 128* | 200.00 | 4.29 | 7.41 | 29.33 | 206.67 | 0.12 | 0.21 | 34.59 | 0.17 | 53.93 | 43.56 | 127.51 | 1.56 |
| Компот из сухофруктов | | 349* | 200.00 | 0.48 | 0.00 | 25.68 | 98.36 | 0.00 | 0.00 | 0.82 | 0.00 | 19.48 | 15.32 | 31.94 | 0.54 |
| Салат из квашенной капусты | | 47* | 60 | 0.96 | 3.04 | 5 | 52 | 0 | 0.01 | 15.18 | 1.26 | 25.28 | 8.62 | 18.55 | 0.35 |
| Хлеб ржаной | | | 60.00 | 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: | | | | 28.63 | 25.50 | 84.90 | 826.28 | 0.26 | 0.40 | 72.24 | 4.26 | 191.18 | 140.60 | 512.05 | 6.87 |
| всего: | | | | 79.67 | 48.41 | 183.12 | 1530.28 | 20.39 | 1.71 | 73.90 | 4.96 | 473.23 | 257.54 | 853.28 | 9.98 |

| Наименование блюда | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Четвертый день | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом | | 183* | 200/10 | 9.01 | 10.21 | 41.60 | 296.00 | 0.11 | 0.35 | 1.57 | 0.79 | 242.21 | 86.83 | 187.07 | 2.48 |
| Чай с молоком | | 378* | 200.00 | 1.60 | 1.65 | 17.36 | 86.00 | 0.02 | 0.02 | 0.75 | 0.00 | 65.25 | 11.40 | 52.24 | 0.90 |
| Хлеб пшеничный | | | 40.00 | 3.04 | 0.34 | 19.44 | 96.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 |
| Масло сливочное порциями | | 14* | 10 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 75 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 1.2 | 0.04 | 1.9 | 0.02 |
| Сок яблочный | | 389.00 | 200.00 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 86.60 | | 0.02 | 4.00 | 0.20 | 14.00 | 8.00 | 14.00 | 2.80 |
| итого: | | | | 14.70 | 20.65 | 98.68 | 639.60 | 0.23 | 0.43 | 6.32 | 1.43 | 330.66 | 111.87 | 281.21 | 6.64 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | 88.00 | 52* | 100.00 | 0.80 | 0.20 | 5.21 | 20.04 | 0.05 | 21.04 | 0.27 | 0.33 | 15.53 | 27.55 | 17.54 | 0.75 |
| Щи из св.капусты с картоф. со смет | 7.00 | 88* | 300/5 | 2.19 | 7.13 | 9.33 | 118.50 | 0.12 | 0.06 | 21.96 | 0.21 | 57.74 | 25.94 | 61.67 | 1.02 |
| Плов из птицы | 19.00 | 291* | 200.00 | 27.03 | 8.99 | 37.44 | 341.33 | 0.21 | 0.12 | 6.40 | 1.80 | 34.56 | 60.40 | 258.75 | 2.35 |
| Чай с сахаром | 30.00 | 376* | 200.00 | 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 ржаной | | | 60.00 | 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: | | | | 33.04 | 16.96 | 67.59 | 662.87 | 0.38 | 21.26 | 28.73 | 3.12 | 127.48 | 129.69 | 398.39 | 7.23 |
| всего: | | | | 47.74 | 37.62 | 166.27 | 1302.47 | 0.61 | 21.69 | 35.05 | 4.55 | 458.14 | 241.55 | 679.60 | 13.87 |

| Наименование блюда | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Пятый день | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | 4.00 | 15* | 25.00 | 5.75 | 9.75 | 0.00 | 90.00 | 1.00 | 0.00 | 0.40 | 0.13 | 250.00 | 12.50 | 135.00 | 0.28 |
| Каша молоч. пшенная с маслом | 26.00 | 302* | 200/10 | 8.60 | 10.37 | 44.03 | 304.00 | 0.11 | 0.25 | 1.31 | 0.16 | 139.05 | 55.84 | 209.23 | 1.47 |
| Кофейный напиток с молоком | 39.00 | 378* | 200.00 | 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 | | | 40.00 | 3.04 | 0.34 | 19.44 | 96.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 |
| Груши | | 338.00 | 75.00 | 0.30 | 0.23 | 7.73 | 34.13 | 0.00 | 0.02 | 3.75 | 0.30 | 14.25 | 9.00 | 12.00 | 1.73 |
| итого: | | | | 20.19 | 24.29 | 99.90 | 676.13 | 1.13 | 1.31 | 6.87 | 1.03 | 472.30 | 127.94 | 389.23 | 4.92 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из кр. свеклы | 88 | 52* | 100 | 1.5 | 4.5 | 16.5 | 108 | 0.03 | 0.03 | 3.31 | 0.2 | 26.08 | 15.82 | 10.5 | 1.01 |
| Суп картофельный с макарон.изд. | 11 | 103* | 300 | 3.39 | 6.45 | 25.02 | 175.50 | 0.09 | 0.12 | 19.80 | 0.35 | 27.95 | 29.42 | 79.37 | 1.28 |
| Жаркое по домашнему | | 436* | 200.00 | 13.35 | 7.35 | 16.20 | 156.25 | 0.15 | 15.21 | 1.50 | 0.60 | 29.84 | 58.50 | 59.67 | 4.37 |
| Кисель витаминизированный | | 233* | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 7.20 | 36.00 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 0.00 | 29.50 | 1.00 | 0.00 | 0.00 |
| Хлеб ржаной | | | 60.00 | 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: | | | | 21.06 | 18.90 | 65.52 | 601.75 | 0.27 | 15.40 | 39.61 | 1.93 | 127.77 | 116.14 | 201.74 | 8.90 |
| всего: | | | | 41.25 | 43.19 | 165.42 | 1277.88 | 1.40 | 16.71 | 46.48 | 2.96 | 600.07 | 244.08 | 590.96 | 13.81 |

| Наименование блюда | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Шестой день | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 14* | 25 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 75 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 1.2 | 0.04 | 1.9 | 0.02 |
| Каша молочная манная с маслом | | 181* | 195/5 | 2 | 1.48 | 12.13 | | 0 | 3.81 | 0.57 | 0.18 | 79.89 | 7.46 | 45.57 | 0.37 |
| Чай с сахаром | 30.00 | 376* | 200.00 | 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 | | | 40.00 | 3.04 | 0.34 | 19.44 | 96.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 |
| Яблоки свежие | | 338* | 75.00 | 0.30 | 0.30 | 6.75 | 33.30 | 0.00 | 0.02 | 7.50 | 0.15 | 12.00 | 6.75 | 8.25 | 1.65 |
| итого: | | | | 5.59 | 10.42 | 53.41 | 261.30 | 0.10 | 3.87 | 8.17 | 0.77 | 106.34 | 24.25 | 89.96 | 3.35 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | | 47* | 60 | 0.96 | 3.04 | 5 | 52 | 0 | 0.01 | 15.18 | 1.26 | 25.28 | 8.62 | 18.55 | 0.35 |
| Суп картофельный с горохом | | 102* | 300 | 7.07 | 5.60 | 23.94 | 177.00 | 0.08 | 0.29 | 13.80 | 0.32 | 46.08 | 41.85 | 105.99 | 2.51 |
| Птица отварная в соусе | | 288* | 80/75 | 19.72 | 17.89 | 4.76 | 16.80 | 0.00 | 17.00 | 4.50 | 0.00 | 27.36 | 26.01 | 194.69 | 2.32 |
| Рис отварной | | 304* | 200 | 5.08 | 8.15 | 51.48 | 304.00 | 0.09 | 0.05 | 0.00 | 0.59 | 6.84 | 36.04 | 109.71 | 0.73 |
| Компот из сухофруктов | | 349* | 200.00 | 3.04 | 3.39 | 27.91 | 149.00 | 0.03 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 120.64 | 14.88 | 98.08 | 0.24 |
| Хлеб ржаной | | | 60.00 | 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: | | | | 37.73 | 35.62 | 108.69 | 772.80 | 0.20 | 17.42 | 19.60 | 1.69 | 215.32 | 130.18 | 560.67 | 8.04 |
| всего: | | | | 43.32 | 46.04 | 162.10 | 1034.10 | 0.30 | 21.29 | 27.77 | 2.46 | 321.66 | 154.43 | 650.63 | 11.39 |

| Наименование блюда | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Седьмой день (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | | 2* | 40.00 | 1.20 | 4.30 | 22.00 | 132.00 | 0.03 | 0.02 | 8.00 | 0.40 | 8.00 | 5.00 | 14.00 | 0.30 |
| Суп молоч.с макронными изделия | | 120* | 200/10 | 8.60 | 10.37 | 44.03 | 304.00 | 0.11 | 0.25 | 1.31 | 0.16 | 139.05 | 55.84 | 209.23 | 1.47 |
| Чай с лимоном | | 377* | 200.00 | 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 | | | 40.00 | 3.04 | 0.34 | 19.44 | 96.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 |
| Творожный сырок | | ПР | 50.00 | 31.80 | 4.00 | 5.75 | 89.00 | 20.00 | 0.02 | 0.25 | 0.10 | 74.00 | 10.50 | 99.00 | 0.20 |
| итого: | | | | 44.90 | 19.07 | 106.44 | 680.00 | 20.14 | 0.33 | 12.46 | 1.10 | 237.10 | 82.18 | 358.01 | 3.32 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | | 45* | 60 | 0.80 | 0.20 | 5.21 | 20.04 | 0.05 | 21.04 | 0.27 | 0.33 | 15.53 | 27.55 | 17.54 | 0.75 |
| Борщ с капустой картоф. со смет. | | 82* | 300/5 | 2.21 | 7.01 | 10.97 | 133.5 | 0.14 | 0.05 | 13.22 | 0.26 | 55.43 | 29.19 | 65.58 | 1.43 |
| Фарш мясной слуком | | 457* | 90 | 11.30 | 10.28 | 13.39 | 193.75 | 0.01 | 0.06 | 1.26 | 3.64 | 39.44 | 21.79 | 96.31 | 0.86 |
| Пюре картофельное | | 128* | 200 | 4.29 | 7.41 | 29.33 | 206.67 | 0.12 | 0.21 | 34.59 | 0.17 | 53.93 | 43.56 | 127.51 | 1.56 |
| Кофейный напиток с молоком | | 379* | 200 | 0.44 | 0.00 | 28.88 | 116.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 44.80 | 6.00 | 15.40 | 1.26 |
| 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: | | | | 21.86 | 25.50 | 88.38 | 795.96 | 0.32 | 21.40 | 49.74 | 5.18 | 223.53 | 139.49 | 374.54 | 8.10 |
| всего: | | | | 66.76 | 44.57 | 194.81 | 1475.96 | 20.46 | 21.74 | 62.20 | 6.28 | 460.63 | 221.67 | 732.55 | 11.42 |

| Наименование блюда | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Восьмой день | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 15* | 15 | 3.45 | 5.85 | 0 | 54 | 0.06 | 0 | 0.24 | 0.78 | 150 | 7.5 | 81 | 0.168 |
| Каша пшениная маслом | | 182* | 195/5 | 4.47 | 6.87 | 31.88 | 208 | 0.07 | 0.06 | 0.98 | 0.2 | 96.82 | 27.43 | 119.5 | 0.42 |
| Чай с лимоном | | 377* | 200 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 59 | 0 | 0 | 2.9 | 0 | 8.05 | 5.24 | 9.78 | 0.91 |
| Хлеб пшеничный | | | 40.00 | 3.04 | 0.34 | 19.44 | 96.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 |
| Сок яблочный | | 389* | 200.00 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 86.60 | | 0.02 | 4.00 | 0.20 | 14.00 | 8.00 | 14.00 | 2.80 |
| итого: | | | | 12.22 | 13.32 | 86.74 | 503.60 | 0.13 | 0.12 | 8.12 | 1.62 | 276.87 | 53.77 | 250.28 | 4.74 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | | 71* | 100.00 | 0.46 | 3.65 | 1.43 | 40.38 | 0.00 | 0.02 | 5,70 | 0.00 | 13.11 | 7.98 | 24.01 | 0.34 |
| Суп крестьянский с крупой | | 98* | 300/5 | 2.19 | 7.13 | 9.33 | 118.50 | 0.12 | 0.06 | 21.96 | 0.21 | 57.74 | 25.94 | 61.67 | 1.02 |
| Котлеты или биточки рыбные | | 234* | 100/50 | 11.04 | 10.79 | 9.43 | 175.00 | 0.05 | 0.06 | 0.34 | 0.35 | 44.90 | 6.74 | 45.51 | 0.16 |
| Каша пшеничная вязкая | | 173* | 200/10 | 5.61 | 6.40 | 30.65 | 205.33 | 0.07 | 0.15 | 0.00 | 0.87 | 0.84 | 0.03 | 127.92 | 2.15 |
| Компот из свежих плодов | | 342* | 200.00 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 109.00 | 0.01 | 0.01 | 6.60 | 0.08 | 6.88 | 3.60 | 4.40 | 0.95 |
| Хлеб ржаной | | | 60.00 | 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: | | | | 22.28 | 28.72 | 79.31 | 774.21 | 0.25 | 0.34 | 28.90 | 2.29 | 137.87 | 55.68 | 315.71 | 6.86 |
| всего: | | | | 34.50 | 42.04 | 166.05 | 1277.81 | 0.38 | 0.46 | 37.02 | 3.91 | 414.74 | 109.45 | 565.99 | 11.60 |

3.95

| Наименование блюда | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Девятый день (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 14* | 25 | 5.75 | 9.75 | 0 | 90 | 1 | 0 | 0.4 | 0.13 | 250 | 12.5 | 135 | 0.28 |
| Каша рисовая молочная с маслом | | 174* | 200/10 | 4.80 | 8.20 | 30.04 | 220.00 | 0.03 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 94.78 | 23.27 | 64.65 | 1.30 |
| Чай с молоком | | 378* | 200.00 | 1.60 | 1.65 | 17.36 | 86.00 | 0.02 | 0.02 | 0.75 | 0.00 | 65.25 | 11.40 | 52.24 | 0.90 |
| Хлеб пшеничный | | | 40.00 | 3.04 | 0.34 | 19.44 | 96.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 |
| Яйцо варенное | | 209* | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| итого: | | | | 20.29 | 24.54 | 67.14 | 555.00 | 1.05 | 0.26 | 1.85 | 0.57 | 418.03 | 52.77 | 277.89 | 2.92 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | | 20* | 100.00 | 0.80 | 0.20 | 5.21 | 20.04 | 0.05 | 21.04 | 0.25 | 0.20 | 12.53 | 22.55 | 17.54 | 0.75 |
| Суп картофельный с макарон.изд. | | 103* | 250/12,5 | 5.16 | 3.39 | 20.07 | 134.00 | 0.04 | 0.15 | 24.10 | 0.36 | 27.26 | 35.39 | 103.81 | 1.31 |
| Жаркое по домашнему | | 436* | 200.00 | 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 смеси сухофруктов | | 349* | 200.00 | 0.44 | 0.00 | 28.88 | 116.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 44.80 | 6.00 | 15.40 | 1.26 |
| Хлеб ржаной | | | 60.00 | 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: | | | | 27.07 | 13.99 | 76.44 | 646.04 | 0.29 | 41.46 | 44.75 | 2.14 | 138.99 | 153.34 | 268.31 | 11.37 |
| всего: | | | | 47.36 | 38.53 | 143.58 | 1201.04 | 1.34 | 41.72 | 46.60 | 2.71 | 557.02 | 206.11 | 546.20 | 14.29 |

| Наименование блюда | ТК | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------------------|----|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Десятый день (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная вязк. молоч.с маслом | | 173* | 200/10 | 5.61 | 6.40 | 30.65 | 205.33 | 0.07 | 0.15 | 0.00 | 0.87 | 0.84 | 0.03 | 127.92 | 2.15 |
| Чай с лимоном | | 377* | 200.00 | 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 | | | 40.00 | 3.04 | 0.34 | 19.44 | 96.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 5.60 | 26.00 | 0.44 |
| Груши | | 338.00 | 75.00 | 0.30 | 0.23 | 7.73 | 34.13 | 0.00 | 0.02 | 3.75 | 0.30 | 14.25 | 9.00 | 12.00 | 1.73 |
| итого: | | | | 9.21 | 7.03 | 73.04 | 394.46 | 0.07 | 0.21 | 6.65 | 1.61 | 31.14 | 19.87 | 175.70 | 5.23 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | | 20* | 100 | 1.37 | 10.12 | 7.53 | 126.67 | 0.90 | 0.05 | 12.95 | 4.53 | 28.05 | 18.53 | 41.08 | 0.77 |
| Суп картофельный с макарон.изд. | | 103* | 300 | 3.39 | 6.45 | 25.02 | 175.52 | 0.09 | 0.12 | 19.8 | 0.35 | 27.95 | 29.42 | 79.37 | 1.28 |
| Жаркое по домашнему | | 436* | 100/50 | 11.35 | 11.83 | 13.33 | 206.25 | 0.00 | 0.06 | 1.25 | 2.60 | 29.69 | 9.24 | 62.69 | 0.60 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 349* | 200 | 11.68 | 8.83 | 57.44 | 361.33 | 0.07 | 0.11 | 0 | 0.73 | 19.32 | 184.83 | 276.68 | 6.2 |
| 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: | | | | 30.61 | 37.82 | 103.92 | 995.77 | 1.06 | 0.38 | 34.00 | 8.99 | 119.41 | 253.42 | 512.02 | 11.09 |
| всего: | | | | 39.82 | 44.85 | 176.96 | 1390.23 | 1.13 | 0.59 | 40.65 | 10.60 | 150.55 | 273.29 | 687.72 | 16.31 |

При составлении меню использовалось:

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 2017г.

**-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года

***-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под редакцией Могильного М.П. 2007 год