|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рецеп-туры** | **Наименование блюда** | **Вы-**  **Ход**  **Г.** | **Пищевые вещества** | | | | **Энерг.**  **Цен-**  **ность** | **Витамины, мг.** | | | | **Минер. вещества, мг.** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | | **Угле-**  **воды** | **В 1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **1 день понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 220 | 5,10 | 10,72 | | 43,40 | 291 | 0,06 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 130,39 | 138,14 | 30,12 | 0,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,30 | | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 | 0,008 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **8,44** | **11,24** | | **80,99** | **458,94** | **0,13** | **61,2** | **0,066** | **0,8** | **182,39** | **190,04** | **54,42** | **1,41** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Суп гороховый с курицей | 250/6 | 6,81 | 6,35 | | 16,56 | 163,13 | 0,08 | 6,11 | 0 | 2,88 | 45,99 | 95,45 | 35,9 | 2,14 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | | 31,73 | 202,14 | 0.072 | 0 | 0 | 0,066 | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 1,33 |
| ТК | Котлета | 100 | 12,82 | 26,17 | | 11,78 | 342 | 0,36 | 4,18 | 0 | 3,45 | 9,1 | 151,16 | 31,9 | 31,88 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | | 32,01 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | | 13,4 | 63 | 0,027 | 0 | 0 | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | | 9,68 | 46,84 | 0,021 | 0 | 0 | 0,26 | 4,61 | 17,44 | 6,62 | 0,22 |
|  | **Итого** |  | **29,99** | **38,53** | | **115,16** | **949,91** | **0,576** | **11,02** | **0** | **7,376** | **103,41** | **463,10** | **123,22** | **37,14** |
| **2 день вторник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная молочная | 220 | 6,11 | 10,72 | | 42,36 | 291 | 0,08 | 1,17 | 0,058 | 0,52 | 134,07 | 118,19 | 20,30 | 0,5 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,30 | | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Фрукты (яблоко) | 90 | 0,27 | 0,18 | | 10,26 | 43,74 | 0,015 | 4,14 | 0,003 | 0,162 | 5,4 | 9,9 | 4,5 | 0,11 |
|  | **Итого** |  | **11,92** | **13,88** | | **83,06** | **505,48** | **0,345** | **6,61** | **0,081** | **1,072** | **272,15** | **244,19** | **48,7** | **1,078** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи с курицей | 250/6 | 3,88 | 6,03 | | 8,71 | 104,63 | 0,08 | 39,24 | 0,22 | 2,4 | 33,00 | 47,1 | 22,00 | 0,75 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | | 46,37 | 292,5 | 0,252 | 0 | 0 | 0,73 | 17,78 | 244,72 | 163,0 | 5,47 |
| 290/331 | Филе куриное тушеное в соусе | 100 | 15,01 | 5,73 | | 10,26 | 152,79 | 0,06 | 0,28 | 0,042 | 0,14 | 38,23 | 126,14 | 49,22 | 0,88 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | | 13,4 | 63 | 0,027 | 0 | 0 | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | | 9,68 | 46,84 | 0,021 | 0 | 0 | 0,26 | 4,61 | 17,44 | 6,62 | 0,22 |
| ТК | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | 0 | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **32,39** | **19,57** | | **117,62** | **770,16** | **0,444** | **40,92** | **0,266** | **3,74** | **108,82** | **471,60** | **248,44** | **8,39** |
| **3 день среда** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны с сыром | 200 | 13,53 | 15,9 | | 34,11 | 334,4 | 0,088 | 0,22 | 0,115 | 1,067 | 295,2 | 202,08 | 20,32 | 1,23 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,30 | | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 | 0,008 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **16,87** | **16,42** | | **71,7** | **502,34** | **0,158** | **0,310** | **0,123** | **1,657** | **347,2** | **253,98** | **44,62** | **2,14** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Суп вермишелевый с курицей | 250/6 | 4,23 | 3,92 | | 17,48 | 133,13 | 0,12 | 8,53 | 0,31 | 1,88 | 32,51 | 74,43 | 27,6 | 1,21 |
| 291 | Плов из курицы | 50/125 | 14,83 | 9,16 | | 51,27 | 267,17 | 0,09 | 5,27 | 0,017 | 0,43 | 40,33 | 153,4 | 47,18 | 1,73 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | | 13,4 | 63 | 0,027 | 0 | 0 | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100 | 0 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | | 9,68 | 46,84 | 0,021 | 0 | 0 | 0,26 | 4,61 | 17,44 | 6,62 | 0,22 |
| 62 | Винегрет | 60 | 4,63 | 0,84 | | 4,37 | 75,06 | 0,003 | 5,78 | 0 | 2,7 | 18,47 | 25,96 | 11,72 | 0,5 |
|  | **Итого** |  | **27,45** | **14,7** | | **116,96** | **673,4** | **0,271** | **119,58** | **0,327** | **6,24** | **122,66** | **302,27** | **102,56** | **5,16** |
| **4 день четверг** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом | 220 | 8,31 | 13,12 | 47,61 | | 342,0 | 0,18 | 0,96 | 0,055 | 0,62 | 149,92 | 234,98 | 70,82 | 1,76 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Фрукты (яблоко) | 90 | 0,27 | 0,18 | 10,26 | | 43,47 | 0,015 | 4,14 | 0,003 | 0,162 | 5,4 | 9,9 | 4,5 | 0,11 |
|  | **Итого** |  | **14,12** | **16,28** | **88,31** | | **556,21** | **0,445** | **6,40** | **0,078** | **1,172** | **288,0** | **360,98** | **99,22** | **2,33** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Суп рисовый с рыбными консервами | 250 | 4,56 | 4,93 | 17,47 | | 132,6 | 0,10 | 16,24 | 0,2 | 0,09 | 12,5 | 51,9 | 22,05 | 0,77 |
| 268 | Биточки мясные | 100 | 12,82 | 26,17 | 13,09 | | 342 | 0,36 | 4,18 | 0 | 3,45 | 9,1 | 151,16 | 31,9 | 31,88 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | | 164,7 | 0,17 | 21,79 | 0 | 0,216 | 44,38 | 103,92 | 33,3 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,4 | | 63 | 0,027 | 0 | 0 | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,68 | | 46,84 | 0,021 | 0 | 0 | 0,26 | 4,61 | 17,44 | 6,62 | 0,22 |
|  | **Итого** |  | **24,2** | **37,38** | **93,17** | | **809,04** | **0,678** | **42,24** | **0,2** | **4,226** | **87,09** | **354,82** | **101,27** | **35,22** |
| **5 день пятница** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13,86 | 16,88 | 2,62 | | 223,57 | 0,103 | 0,26 | 0,032 | 0,75 | 102,49 | 224,49 | 16,05 | 2,62 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | | 132,8 | 0,016 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,45 | 0,3 | 17,1 | | 72,9 | 0,026 | 6,9 | 0,0045 | 0,27 | 9 | 16,5 | 7,5 | 0,18 |
|  | **Итого** |  | **17,34** | **17,57** | **66,22** | | **499,41** | **0,175** | **7,89** | **0,0365** | **1,92** | **150,87** | **290,53** | **50,91** | **3,83** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с курицей | 250/6 | 3,12 | 6 | 10,95 | | 118,63 | 0,05 | 10,96 | 0 | 2,4 | 53,04 | 61,95 | 26,45 | 1,31 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,4 | | 63 | 0,027 | 0 | 0 | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,44 | 43,66 | | 251,64 | 0,03 | 0 | 0 | 0,34 | 1,63 | 73,13 | 19,60 | 0,64 |
| ТК | Мясо тушеное (свинина) | 100 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | | 305,0 | 0,28 | 0,18 | 0 | 2,58 | 19,08 | 126,76 | 22,6 | 1,49 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,68 | | 46,84 | 0,021 | 0 | 0 | 0,26 | 4,61 | 17,44 | 6,62 | 0,22 |
|  | **Итого** |  | **21,23** | **41,13** | **95,25** | | **845,11** | **0,408** | **11,17** | **0** | **5,79** | **94,86** | **309,68** | **82,67** | **4,81** |
| **6 день понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | 220 | 7,51 | 11,72 | 47,03 | | 325,0 | 0,19 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 138,40 | 184,37 | 47,60 | 1,26 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Фрукты (банан) | 100 | 1,1 | 0,3 | 0,2 | | 87,9 | 0,031 | 8,7 | 0,003 | 0,1 | 5 | 22 | 27 | 0,26 |
|  | **Итого** |  | **11,05** | **12,34** | **76,72** | | **543,04** | **0,251** | **9,82** | **0,061** | **0,7** | **161,4** | **235,27** | **85,9** | **2,13** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Суп гороховый с курицей | 250/6 | 6,81 | 6,35 | 16,56 | | 163,13 | 0,08 | 6,11 | 0 | 2,88 | 45,99 | 95,45 | 35,9 | 2,14 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | | 202,14 | 0.072 | 0 | 0 | 0,066 | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 1,33 |
| 349 | Котлета | 100 | 12,82 | 26,17 | 13,09 | | 342 | 0,36 | 4,18 | 0 | 3,45 | 9,1 | 151,16 | 31,9 | 31,88 |
| ПР | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | | 132,8 | 0,016 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,4 | | 63 | 0,027 | 0 | 0 | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,68 | | 46,84 | 0,021 | 0 | 0 | 0,26 | 4,61 | 17,44 | 6,62 | 0,22 |
|  | **Итого** |  | **29,99** | **41,07** | **116,47** | | **949,91** | **0,5** | **11,02** | **0** | **7,376** | **103,41** | **359,69** | **131,83** | **37,79** |
| **7 день вторник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 220 | 4,82 | 4,18 | 15,80 | | 132 | 0,079 | 0,73 | 0,029 | 0,33 | 143,44 | 120,45 | 23,47 | 0,57 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Фрукты (банан) | 150 | 1,65 | 0,45 | 30,3 | | 131,85 | 0,047 | 13,05 | 0,0045 | 0,15 | 7,5 | 33 | 40,5 | 0,39 |
|  | **Итого** |  | **12,01** | **7,61** | **76,54** | | **434,59** | **0,376** | **15,08** | **0,0535** | **0,87** | **283,62** | **269,55** | **87,87** | **1,42** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи с курицей | 250/6 | 3,3 | 6,21 | 8,08 | | 107,11 | 0,06 | 16,1 | 0,006 | 2,4 | 53,1 | 57,6 | 22,5 | 0,9 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 210 | 15,42 | 27,9 | 24,1 | | 409,18 | 0,17 | 27,54 | 0,004 | 0,130 | 15,7 | 80,60 | 30,8 | 1,23 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,4 | | 63 | 0,027 | 0 | 0 | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | | 88,20 | 0,01 | 100 | 0 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,68 | | 46,84 | 0,021 | 0 | 0 | 0,26 | 4,61 | 17,44 | 6,62 | 0,22 |
|  | **Итого** |  | **23,06** | **34,71** | **76,65** | | **711,85** | **0,308** | **166,78** | **0,224** | **3,76** | **80,05** | **176,18** | **68,86** | **3,07** |
| **8 день среда** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная молочная | 220 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | | 291 | 0,08 | 1,17 | 0,058 | 0,52 | 134,07 | 118,19 | 20,30 | 0,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | | 132,8 | 0,016 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,3 | 0,2 | 11,4 | | 48,6 | 0,017 | 4,6 | 0,003 | 0,18 | 6 | 11 | 5 | 0,12 |
|  | **Итого** |  | **9,44** | **11,31** | **100,26** | | **542,54** | **0,143** | **6,5** | **0,058** | **1,60** | **179,45** | **178,73** | **52,66** | **1,65** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Суп рисовый с рыбными консервами | 250 | 4,56 | 4,93 | 17,47 | | 132,5 | 0,10 | 16,24 | 0,2 | 0,09 | 12,5 | 51,9 | 22,05 | 0,77 |
| ТК | Гуляш из свинины | 100 | 11,70 | 31,01 | 3,18 | | 339,90 | 0,31 | 1,01 | 0 | 2,86 | 22 | 141,48 | 24,63 | 2,43 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | | 292,5 | 0,252 | 0 | 0 | 0,73 | 17,78 | 244,72 | 163,0 | 5,47 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,4 | | 63 | 0,027 | 0 | 0 | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,68 | | 46,84 | 0,021 | 0 | 0 | 0,26 | 4,61 | 17,44 | 6,62 | 0,22 |
| 62 | Винегрет | 60 | 4,63 | 0,84 | 4,37 | | 75,06 | 0,003 | 5,78 | 0 | 2,7 | 18,47 | 25,96 | 11,72 | 0,5 |
|  | **Итого** |  | **34,36** | **44,61** | **109,47** | | **1009,8** | **0,713** | **23,06** | **0,2** | **6,85** | **91,86** | **511,9** | **235,42** | **10,54** |
| **9 день четверг** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 220 | 5,10 | 10,72 | 43,40 | | 291 | 0,06 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 130,39 | 138,14 | 30,12 | 0,5 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Фрукты (яблоко) | 90 | 0,27 | 0,18 | 10,26 | | 43,47 | 0,015 | 4,14 | 0,003 | 0,162 | 5,4 | 9,9 | 4,5 | 0,11 |
|  | **Итого** |  | **11,92** | **13,88** | **84,10** | | **505,48** | **0,325** | **6,61** | **0,081** | **0,762** | **268,47** | **264,14** | **58,52** | **1,07** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Суп вермишелевый с курицей | 250/6 | 4,23 | 3,92 | 17,48 | | 133,13 | 0,12 | 8,53 | 0,31 | 1,88 | 32,51 | 74,43 | 27,6 | 1,21 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | | 164,7 | 0,17 | 21,79 | 0 | 0,216 | 44,38 | 103,92 | 33,3 | 1,2 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 130 | 20,52 | 6,13 | 4,17 | | 153,93 | 0,03 | 3,03 | 0,17 | 0,15 | 12,87 | 22,74 | 9,53 | 0,32 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,4 | | 63 | 0,027 | 0 | 0 | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| ТК | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 29,2 | | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | 0 | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,68 | | 46,84 | 0,021 | 0 | 0 | 0,26 | 4,61 | 17,44 | 6,62 | 0,22 |
|  | **Итого** |  | **31,6** | **16,31** | **98,46** | | **672** | **0,372** | **34,75** | **0,484** | **2,716** | **109,57** | **254,73** | **84,65** | **4,02** |
| **10 день пятница** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша гречневая молочная жидкая | 220 | 9,09 | 12,99 | 45,16 | | 335,0 | 0,21 | 1,74 | 0,065 | 0,39 | 183,88 | 245,75 | 99,23 | 2,90 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| ПР | Фрукты (яблоко) | 90 | 0,27 | 0,18 | 10,26 | | 43,47 | 0,015 | 4,14 | 0,003 | 0,162 | 5,4 | 9,9 | 4,5 | 0,11 |
|  | **Итого** |  | **11,8** | **13,49** | **84,91** | | **508,88** | **0,255** | **5,91** | **0,068** | **0,942** | **207,28** | **284,55** | **115,03** | **3,62** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с курицей | 250/6 | 3,12 | 6 | 10,95 | | 118,63 | 0,05 | 10,96 | 0 | 2,4 | 53,04 | 61,95 | 26,45 | 1,31 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,4 | | 63 | 0,027 | 0 | 0 | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| ТК | Бефстроганов из филе кур. | 100 | 20,77 | 10,68 | 3,05 | | 192,12 | 0,08 | 1,43 | 0,024 | 0,13 | 25,94 | 167,88 | 78,93 | 1,44 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,44 | 43,66 | | 251,64 | 0,03 | 0 | 0 | 0,34 | 1,63 | 73,13 | 19,60 | 0,64 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный (батон) | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,68 | | 46,84 | 0,021 | 0 | 0 | 0,26 | 4,61 | 17,44 | 6,62 | 0,22 |
|  | **Итого** |  | **34,52** | **26,30** | **96,69** | | **772,83** | **0,428** | **13,69** | **0,024** | **3,34** | **216,40** | **438** | **151,6** | **4,61** |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.