|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 | 200 | 4,6 | 9,74 | | 39,45 | 263,86 | 0,05 | 1,06 | 0,053 | 0,19 | 118,54 | 125,58 | 27,38 | 0,45 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | | 13,5 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 9,99 | 2,52 | 1,26 | 0,25 |
| 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** |  | **7,93** | **10,26** | | **75,54** | **425,8** | **0,12** | **61,09** | **0,061** | **0,78** | **169,45** | **177,10** | **51,5** | **1,33** |
| **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 | 150 | 5,52 | 4,52 | | 26,44 | 168,45 | 0,06 | 0 | 0 | 0,055 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| ТК | Котлета | 90 | 11,54 | 23,55 | | 11,78 | 307,8 | 0,32 | 3,85 | 0 | 3,11 | 8,19 | 136,04 | 28,71 | 1,78 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,08 | | 28,81 | 119,52 | 0,014 | 0,66 | 0 | 0,46 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 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** |  | **27,54** | **35** | | **106,68** | **868,74** | **0,522** | **10,62** | **0** | **6,975** | **98,28** | **334,8** | **114,06** | **6,75** |
| **2 день вторник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная | 200 | 5,54 | 9,74 | | 38,51 | 264,54 | 0,073 | 1,06 | 0.053 | 0,38 | 121,88 | 107,44 | 18,45 | 0,45 |
| 379 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | | 14,36 | 90,54 | 0,02 | 1,17 | 0,02 | 0 | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| 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 | 0,0017 | 4,6 | 0,003 | 0,18 | 6 | 11 | 5 | 0,12 |
|  | **Итого** |  | **11,06** | **12,65** | | **78,76** | **473,82** | **0,14** | **6,83** | **0,076** | **0,95** | **247,98** | **225,54** | **45,95** | **1,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи с курицей | 250/6 | 3,09 | 6,03 | | 7,92 | 104,63 | 0,06 | 16,06 | 0 | 2,4 | 52,56 | 56,35 | 22,45 | 0,91 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0 | 0 | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 290/331 | Филе куриное тушеное в соусе | 100 | 15,01 | 5,73 | | 10,26 | 152,79 | 0,06 | 0,28 | 0,042 | 0,14 | 32,23 | 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 | 180 | 0,09 | 0 | | 26,28 | 99,36 | 0,003 | 1,26 | 0,0036 | 0 | 8,82 | 7,74 | 1,44 | 0,18 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **29,87** | **18,35** | | **106,18** | **710,37** | **0,381** | **17,6** | **0,0456** | **3,071** | **118,44** | **439,2** | **221,56** | **7,62** |
| **3 день среда** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны с сыром | 180 | 12,18 | 14,33 | | 30,70 | 300,96 | 0,072 | 0,2 | 0,104 | 0,96 | 265,68 | 181,87 | 18,29 | 1,11 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | | 13,5 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 9,99 | 2,52 | 1,26 | 0,25 |
| ПР | Фрукты  (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 | 0,008 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| 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 |
|  | **Итого** |  | **15,51** | **14,85** | | **66,79** | **462,9** | **0,142** | **60,23** | **0,115** | **1,55** | **316,57** | **233,49** | **42,45** | **3,02** |
|  | **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 | 180 | 0,61 | 0,250 | | 18,68 | 79,38 | 0,008 | 90 | 0 | 0,68 | 19,21 | 3,10 | 3,1 | 0,57 |
| 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 |
| ПР | Фрукты (банан) | 120 | 1,32 | 0,36 | | 24,24 | 105,48 | 0,037 | 10,44 | 0,004 | 0,12 | 6,0 | 26,4 | 32,4 | 0,31 |
|  | **Итого** |  | **28,7** | **15,03** | | **139,12** | **770,06** | **0,306** | **120,02** | **0,331** | **6,28** | **126,53** | **328,33** | **134,62** | **5,41** |
| **4 день четверг** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом | 200 | 7,55 | 11,93 | | 43,28 | 310,7 | 0,16 | 0,87 | 0,05 | 0,56 | 136,29 | 213,62 | 64,38 | 1,6 |
| 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 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | | 14,36 | 90,54 | 0,02 | 1,17 | 0,02 | 0 | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| ПР | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,3 | 0,2 | | 11,4 | 48,6 | 0,0017 | 4,6 | 0,003 | 0,18 | 6 | 11 | 5 | 0,12 |
|  | **Итого** |  | **13,07** | **14,84** | | **83,53** | **519,98** | **0,227** | **6,64** | **0,073** | **1,13** | **262,39** | **331,72** | **91,88** | **2,17** |
| **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 |
| 268 | Биточки мясные | 90 | 11,54 | 23,55 | | 11,78 | 307,8 | 0,32 | 3,85 | 0 | 3,1 | 8,19 | 136,04 | 28,71 | 1,78 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 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 | 180 | 0,06 | 0,02 | | 13,5 | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 9,99 | 2,52 | 1,26 | 0,25 |
| 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 |
| 70 | Овощи свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | 0 | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
|  | **Итого** |  | **22,96** | **33,92** | | **88,55** | **754,59** | **0,644** | **48,78** | **0,2** | **4,26** | **86,07** | **337,7** | **104,39** | **5,43** |
| **5 день пятница** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 140 | 12,94 | 15,76 | 2,45 | | 208,67 | 0,096 | 0,24 | 0,0301 | 0,7 | 95,66 | 209,52 | 14,98 | 2,45 |
| ПР | Компот из сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,08 | 28,81 | | 119,52 | 0,014 | 0,66 | 0 | 0,46 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 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 | 0,166 | 7,8 | 0,0346 | 1,82 | 140,79 | 273,22 | 48,09 | 3,59 |
|  | **Итого** |  | **16,35** | **16,44** | **62,85** | | **471,23** | **0,026** | **6,9** | **0,0045** | **0,27** | **9** | **16,5** | **7,5** | **0,18** |
| **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 | 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 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | | 209,7 | 0,025 | 0 | 0 | 0,28 | 1,36 | 60,94 | 16,33 | 0,53 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,5 | | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 9,99 | 2,52 | 1,26 | 0,25 |
| 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 |
| ПР | Фрукты | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | | 56,4 | 0.024 | 6 | 0 | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
|  | **Итого** |  | **20,97** | **40,42** | **99,13** | | **853,57** | **0,427** | **17,17** | **0** | **8,13** | **116,28** | **316,41** | **93,66** | **7,43** |
| **6 день понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | 200 | 6,83 | 10,65 | 42,75 | | 295,45 | 0,17 | 1,06 | 0,053 | 0,19 | 125,82 | 167,61 | 43,27 | 1,14 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,5 | | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 9,99 | 2,52 | 1,26 | 0,25 |
| 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 | 20,2 | | 87,9 | 0,031 | 8,7 | 0,003 | 0,1 | 5 | 22 | 27 | 0,26 |
|  | **Итого** |  | **10,36** | **11,27** | **90,94** | | **507,49** | **0,231** | **9,79** | **0,056** | **0,68** | **147,71** | **218,23** | **81,43** | **1,98** |
| **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 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | | 168,45 | 0,06 | 0 | 0 | 0,055 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 349 | Котлета | 90 | 11,54 | 23,55 | 11,78 | | 307,8 | 0,32 | 3,85 | 0 | 3,11 | 8,19 | 136,04 | 28,71 | 1,78 |
| ПР | Компот из сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,08 | 28,81 | | 119,52 | 0,014 | 0,66 | 0 | 0,46 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 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** |  | **27,54** | **35,00** | **106,67** | | **868,74** | **0,522** | **10,62** | **0** | **6,975** | **98,28** | **334,8** | **114,06** | **6,75** |
| **7 день вторник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,38 | 3,80 | 14,36 | | 120 | 0,072 | 0,66 | 0,0264 | 0,3 | 130,40 | 109,5 | 21,34 | 0,52 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 90,54 | 0,02 | 1,17 | 0,02 | 0 | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| 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** |  | **11,25** | **6,96** | **73,51** | | **412,53** | **0,169** | **14,88** | **0,0509** | **0,84** | **258,0** | **249,6** | **84,34** | **1,36** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи с курицей | 250/6 | 3,09 | 6,03 | 7,92 | | 104,63 | 0,06 | 16,06 | 0 | 2,4 | 52,56 | 56,35 | 22,45 | 0,91 |
| 259 | Жаркое  по-домашнему | 210 | 15,42 | 27,9 | 24,1 | | 409,18 | 0,17 | 27,54 | 0,004 | 0,13 | 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 | 180 | 5,22 | 0,250 | 18,68 | | 79,38 | 0,008 | 90 | 0 | 0,68 | 19,21 | 3,10 | 3,1 | 0,57 |
| 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** |  | **27,6** | **34,68** | **74,57** | | **703,03** | **0,306** | **156,78** | **0,224** | **3,68** | **77,92** | **175,84** | **68,52** | **3,64** |
| **8 день среда** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная молочная | 200 | 5,54 | 9,74 | 38,51 | | 264,54 | 0,073 | 1,06 | 0,053 | 0,38 | 121,88 | 107,44 | 18,45 | 0,45 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,08 | 28,81 | | 119,52 | 0,014 | 0,66 | 0 | 0,46 | 29,23 | 21,1 | 15,71 | 0,63 |
| 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 | 0,0017 | 4,6 | 0,003 | 0,18 | 6 | 11 | 5 | 0,12 |
|  | **Итого** |  | **8,66** | **10,32** | **93,21** | | **502,8** | **0,134** | **6,32** | **0,056** | **1,41** | **164,01** | **165,64** | **49,06** | **1,53** |
| **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 | 80 | 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 | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | | 243,75 | 0,21 | 0 | 0 | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 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 | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,5 | | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 9,99 | 2,52 | 1,26 | 0,25 |
| 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 |
| 70 | Овощи свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,006 | 1,14 | | 7,2 | 0,024 | 2,1 | 0 | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **28,42** | **42,556** | **97,01** | | **887,19** | **0,692** | **1938** | **0,2** | **4,09** | **79,52** | **462,87** | **204,79** | **9,400** |
| **9 день четверг** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200 | 4,6 | 9,74 | 39,45 | | 263,86 | 0,05 | 1,06 | 0,053 | 0,19 | 118,54 | 125,58 | 27,38 | 0,45 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 90,54 | 0,02 | 1,17 | 0,02 | 0 | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| 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 | 0,0017 | 4,6 | 0,003 | 0,18 | 6 | 11 | 5 | 0,12 |
|  | **Итого** |  | **10,12** | **12,65** | **79,70** | | **473,14** | **0,117** | **6,83** | **0,076** | **0,76** | **244,64** | **243,68** | **54,88** | **1,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Суп вермишелевый с курицей | 250/6 | 4,09 | 5,12 | 17,63 | | 133,97 | 0,06 | 8,39 | 0,002 | 1,88 | 32,4 | 77,42 | 28,49 | 1,24 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 130 | 20,52 | 6,13 | 4,17 | | 153,93 | 0,03 | 2,03 | 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 | 180 | 0,09 | 0 | 26,28 | | 99,36 | 0,003 | 1,26 | 0,0036 | 0 | 8,82 | 7,74 | 1,44 | 0,18 |
| 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** |  | **31,77** | **17,3** | **95,33** | | **669,75** | **0,354** | **40,24** | **0,4836** | **7,71** | **116,17** | **253,53** | **87,99** | **4,08** |
| **10 день пятница** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 8,26 | 11,81 | 41,05 | | 304,5 | 0,19 | 1,49 | 0,059 | 0,35 | 167,16 | 223,41 | 90,21 | 2,64 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,5 | | 54 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 9,99 | 2,52 | 1,26 | 0,25 |
| 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 | 0,0017 | 4,6 | 0,003 | 0,18 | 6 | 11 | 5 | 0,12 |
|  | **Итого** |  | **10,99** | **12,33** | **80,44** | | **477,24** | **0,237** | **6,12** | **0,062** | **0,92** | **190,05** | **263,03** | **106,37** | **3,34** |
| **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 | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | | 209,7 | 0,025 | 0 | 0 | 0,28 | 1,36 | 60,94 | 16,33 | 0,53 |
| 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 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | 90,54 | 0,02 | 1,17 | 0,02 | 0 | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| ПР | Фрукты | 140 | 0,42 | 0,28 | 15,96 | | 68,04 | 0,024 | 6,44 | 0,004 | 0,25 | 8,4 | 15,4 | 7,0 | 0,17 |
|  | **Итого** |  | **33,89** | **25,24** | **104,08** | | **788,87** | **0,247** | **20,00** | **0,048** | **3,53** | **211,95** | **432,21** | **153,93** | **4,66** |

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