





Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe		
															ы	
Яйцо вареное		40-1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,50</b>	<b>13,56</b>	<b>67,52</b>	<b>596</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>4,56</b>	<b>0,68</b>	<b>256,40</b>	<b>253,09</b>	<b>260,83</b>	<b>5,92</b>		
<b>обед</b>																
Салат из моркови с яблоками	59**	100	0,86	5,22	7,87	82,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Щи из св. капусты с мясом птицы сметаной с маслом	124*	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83		
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100	14,50	12,82	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32		
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99		
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,32</b>	<b>29,87</b>	<b>105,04</b>	<b>869</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>42,11</b>	<b>7,86</b>	<b>178,17</b>	<b>84,67</b>	<b>336,00</b>	<b>6,88</b>		
<b>полдник</b>																
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62		
Яблоко св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2		
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14		
<b>ИТОГО:</b>			<b>2,98</b>	<b>10,12</b>	<b>47,85</b>	<b>325</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>29,70</b>	<b>0,24</b>	<b>29,96</b>	<b>11,86</b>	<b>41,19</b>	<b>2,96</b>		
<b>всего</b>			<b>52,80</b>	<b>53,55</b>	<b>220,41</b>	<b>1790</b>	<b>0,43</b>	<b>0,72</b>	<b>76,37</b>	<b>8,78</b>	<b>464,53</b>	<b>349,62</b>	<b>638,02</b>	<b>15,76</b>		
<b>Пятый день (пятница)</b>																
<b>завтрак</b>																
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03		
Макаронны с сыром	333*	250	19,6	10	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86		
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,68</b>	<b>25,02</b>	<b>96,13</b>	<b>780</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>2,22</b>	<b>1,19</b>	<b>199,59</b>	<b>76,16</b>	<b>182,86</b>	<b>3,02</b>		
<b>обед</b>																
Салат из сырых овощей	29**	100	1,09	6,04	3,78	74	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57		
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
Жаркое по-домашнему	259**	200	15,20	21,10	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81		
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,31</b>	<b>35,35</b>	<b>86,18</b>	<b>890</b>	<b>0,32</b>	<b>20,63</b>	<b>9,50</b>	<b>6,37</b>	<b>143,90</b>	<b>464,58</b>	<b>186,78</b>	<b>10,93</b>		
<b>полдник</b>																
Кекс		60	4,5	10,4	39,4	264	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	27,00	128	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66		
<b>Итого:</b>			<b>4,86</b>	<b>2,06</b>	<b>66,40</b>	<b>392</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>0,90</b>	<b>0,83</b>	<b>168,90</b>	<b>35,00</b>	<b>234,30</b>	<b>1,76</b>		
<b>Шестой день (суббота)</b>			<b>54,85</b>	<b>62,43</b>	<b>248,71</b>	<b>2062</b>	<b>0,46</b>	<b>21,17</b>	<b>12,62</b>	<b>8,39</b>	<b>512,39</b>	<b>575,74</b>	<b>603,94</b>	<b>15,71</b>		
<b>завтрак</b>																
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30		
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
<b>Итого:</b>			<b>19,46</b>	<b>22,80</b>	<b>91,60</b>	<b>766</b>	<b>0,14</b>	<b>1,31</b>	<b>9,28</b>	<b>1,09</b>	<b>244,01</b>	<b>107,27</b>	<b>201,60</b>	<b>3,17</b>		
<b>обед</b>																
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30		
Биточки рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67		
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<b>Итого:</b>			<b>28,99</b>	<b>33,96</b>	<b>88,98</b>	<b>949</b>	<b>0,98</b>	<b>0,32</b>	<b>36,21</b>	<b>8,89</b>	<b>117,98</b>	<b>90,77</b>	<b>288,45</b>	<b>5,76</b>		
<b>полдник</b>																
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1		
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45		
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66		
<b>Итого:</b>			<b>4,68</b>	<b>3,48</b>	<b>55,30</b>	<b>321</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>93,76</b>	<b>1,04</b>	<b>75,80</b>	<b>30,10</b>	<b>73,10</b>	<b>2,11</b>		
<b>Седьмой день (понедельник)</b>			<b>53,13</b>	<b>60,24</b>	<b>235,88</b>	<b>2036</b>	<b>1,21</b>	<b>1,75</b>	<b>139,25</b>	<b>11,02</b>	<b>437,79</b>	<b>228,14</b>	<b>563,15</b>	<b>11,04</b>		
<b>завтрак</b>																
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
<b>Итого:</b>			<b>20,84</b>	<b>17,95</b>	<b>80,11</b>	<b>672</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>1,63</b>	<b>1,32</b>	<b>238,33</b>	<b>209,32</b>	<b>244,78</b>	<b>6,51</b>		
<b>обед</b>																
Салат из белокачанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08		
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															Выход	Жиры
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99		
Компот из апельсина	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,98</b>	<b>41,19</b>	<b>105,67</b>	<b>918</b>	<b>0,22</b>	<b>0,64</b>	<b>39,92</b>	<b>6,79</b>	<b>149,82</b>	<b>95,81</b>	<b>365,09</b>	<b>7,13</b>		
<b>полдник</b>																
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74		
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,70</b>	<b>3,01</b>	<b>56,60</b>	<b>297</b>	<b>9,00</b>	<b>0,24</b>	<b>80,01</b>	<b>1,23</b>	<b>52,40</b>	<b>37,10</b>	<b>69,70</b>	<b>1,34</b>		
<b>всего</b>			<b>56,52</b>	<b>62,15</b>	<b>242,38</b>	<b>1887</b>	<b>9,37</b>	<b>1,11</b>	<b>121,56</b>	<b>9,34</b>	<b>440,55</b>	<b>342,23</b>	<b>679,57</b>	<b>14,98</b>		
<b>Восьмой день (вторник)</b>																
<b>завтрак</b>																
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,68</b>	<b>23,92</b>	<b>82,23</b>	<b>670</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>2,22</b>	<b>0,74</b>	<b>182,94</b>	<b>61,31</b>	<b>190,66</b>	<b>2,48</b>		
<b>обед</b>																
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,83	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17		
Шницель рубленый с соусом	268**	100	18,60	18,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67		
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<b>ИТОГО:</b>			<b>31,53</b>	<b>32,65</b>	<b>96,44</b>	<b>906</b>	<b>0,19</b>	<b>0,30</b>	<b>17,60</b>	<b>4,35</b>	<b>158,86</b>	<b>97,19</b>	<b>314,04</b>	<b>6,45</b>		
<b>полдник</b>																
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2		
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
<b>ИТОГО:</b>			<b>7,40</b>	<b>2,40</b>	<b>67,40</b>	<b>310</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>16,63</b>	<b>0,35</b>	<b>69,86</b>	<b>22,93</b>	<b>116,74</b>	<b>3,10</b>		
<b>всего</b>			<b>57,61</b>	<b>58,97</b>	<b>246,07</b>	<b>1886</b>	<b>0,36</b>	<b>0,78</b>	<b>36,45</b>	<b>5,44</b>	<b>411,66</b>	<b>181,43</b>	<b>621,44</b>	<b>12,03</b>		
<b>Девятый день (среда)</b>																
<b>завтрак</b>																
Яйцо вареное		20-0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5		
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	270	22,08	15,42	26,55	335	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															ы	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,63</b>	<b>18,38</b>	<b>70,72</b>	<b>566</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>4,26</b>	<b>0,79</b>	<b>161,61</b>	<b>137,66</b>	<b>212,53</b>	<b>3,47</b>		
<b>обед</b>																
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	4,30	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80		
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83		
Жаркое по-домашнему	259**	200	15,20	19,90	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81		
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,82</b>	<b>30,02</b>	<b>78,85</b>	<b>871,00</b>	<b>1,10</b>	<b>20,38</b>	<b>44,44</b>	<b>6,70</b>	<b>126,56</b>	<b>461,77</b>	<b>199,79</b>	<b>9,85</b>		
<b>полдник</b>																
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1		
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14		
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,12</b>	<b>8,20</b>	<b>61,89</b>	<b>335,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,10</b>	<b>0,77</b>	<b>160,46</b>	<b>29,46</b>	<b>213,56</b>	<b>1,24</b>		
<b>всего</b>			<b>55,57</b>	<b>56,60</b>	<b>211,46</b>	<b>1771,50</b>	<b>1,29</b>	<b>20,69</b>	<b>62,80</b>	<b>8,26</b>	<b>448,63</b>	<b>628,89</b>	<b>625,88</b>	<b>14,56</b>		
<b>Десятый день (четверг)</b>																
<b>завтрак</b>																
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30		
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	10,50	8,30	22,80	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46		
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,04</b>	<b>14,85</b>	<b>90,96</b>	<b>692</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>10,06</b>	<b>1,08</b>	<b>266,60</b>	<b>79,25</b>	<b>264,29</b>	<b>3,21</b>		
<b>обед</b>																
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Суп картофельный рыбный	133*	250/10	6,16	3,39	6,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31		
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100	14,50	18,40	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<b>ИТОГО:</b>			<b>35,64</b>	<b>35,41</b>	<b>107,02</b>	<b>984</b>	<b>0,12</b>	<b>0,52</b>	<b>41,32</b>	<b>7,82</b>	<b>170,52</b>	<b>259,88</b>	<b>605,23</b>	<b>11,66</b>		
<b>полдник</b>																
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29		
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,12</b>	<b>8,78</b>	<b>50,20</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>		
<b>всего</b>			<b>58,80</b>	<b>59,04</b>	<b>248,18</b>	<b>1992</b>	<b>0,25</b>	<b>1,07</b>	<b>131,38</b>	<b>9,82</b>	<b>481,99</b>	<b>367,22</b>	<b>929,44</b>	<b>15,76</b>		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															Итого:	Итого:
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>																
<b>завтрак</b>																
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03		
Макаронны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
<b>Итого:</b>			<b>26,54</b>	<b>29,05</b>	<b>88,61</b>	<b>742</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>1,28</b>	<b>1,14</b>	<b>198,71</b>	<b>76,58</b>	<b>183,89</b>	<b>3,31</b>		
<b>обед</b>																
Салат из свеклы	52**	100	1,27	6,73	7,65	171	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19		
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
Плов	265**	200	20,7	20,4	44	448	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	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<b>Итого:</b>			<b>29,05</b>	<b>35,50</b>	<b>108,02</b>	<b>1005</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>21,48</b>	<b>9,65</b>	<b>110,48</b>	<b>118,46</b>	<b>351,25</b>	<b>7,77</b>		
<b>полдник</b>																
Кекс		60	4,5	10,4	39,4	264	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1		
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	27,00	128	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66		
<b>Итого:</b>			<b>4,86</b>	<b>10,40</b>	<b>66,40</b>	<b>392</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>0,90</b>	<b>0,83</b>	<b>168,90</b>	<b>35,00</b>	<b>234,30</b>	<b>1,76</b>		
<b>Итого: всего</b>																
			<b>60,45</b>	<b>74,95</b>	<b>263,03</b>	<b>2139</b>	<b>0,44</b>	<b>0,88</b>	<b>23,66</b>	<b>11,62</b>	<b>478,09</b>	<b>230,04</b>	<b>769,44</b>	<b>12,84</b>		
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>																
<b>завтрак</b>																
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
<b>Итого:</b>			<b>21,50</b>	<b>23,92</b>	<b>81,73</b>	<b>718</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>2,57</b>	<b>0,74</b>	<b>236,14</b>	<b>246,25</b>	<b>241,81</b>	<b>5,45</b>		
<b>обед</b>																
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30		
Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,50	16,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00		
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<b>Итого:</b>			<b>32,25</b>	<b>33,38</b>	<b>95,75</b>	<b>959</b>	<b>0,94</b>	<b>0,36</b>	<b>30,94</b>	<b>8,60</b>	<b>216,97</b>	<b>103,68</b>	<b>334,65</b>	<b>7,17</b>		
<b>полдник</b>																

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
<b>Итого:</b>			<b>9,96</b>	<b>7,44</b>	<b>83,50</b>	<b>396</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>20,13</b>	<b>0,55</b>	<b>61,86</b>	<b>55,93</b>	<b>133,74</b>	<b>1,50</b>
<b>всего</b>			<b>63,71</b>	<b>64,74</b>	<b>260,98</b>	<b>2073</b>	<b>1,15</b>	<b>0,91</b>	<b>53,64</b>	<b>9,89</b>	<b>514,97</b>	<b>405,86</b>	<b>710,20</b>	<b>14,12</b>

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 для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.