

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец. 2015год** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.цен. (ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **1-й день- Понедельник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным** | 150/10 | 5,65 | 10,6 | 27,82 | 230,25 | 0,14 | 1,8 | 0,054 | 0,001 | 104,18 | 139,03 | 35,7 | 0,93 |
| 182 | Крупа пшенная | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **376** | **Чай с сахаром** | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 | - | 0,03 | - | - | 11 | 2,8 | 1,4 | 0,26 |
|  | Чай заварка | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Бутерброд с сыром** | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 |  | 0,11 |  |  | 139,2 |  | 9,45 | 0,49 |
|  | Сыр российский | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗАВТРАК** | **485** | **11,52** | **18,92** | **52,63** | **427,25** | **0,14** | **1,94** | **0,054** | **0,001** | **254,38** | **141,83** | **46,55** | **1,68** |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | **Йогурт фруктовый** | 200 | 4,8 | 3 | 23,4 | 140 | 0,02 | 0,5 | 20 |  | 113 | 85 |  | 0,09 |
|  | **Печенье** | 50 | 3,53 | 9,5 | 33,01 | 223 | 0,1 |  |  |  | 11,5 |  | 55 | 1,05 |
|  | **ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **250** | **8,33** | **12,5** | **56,41** | **363** | **0,12** | **0,5** | **20** |  | **124,5** | **85** | **55** | **1,14** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | **Щи из свежей капусты с сметаной** | 250/10 | 6,37 | 10,06 | 8,26 | 157,04 | 0,055 | 21,06 | 1 | 5,29 | 60,89 | 72,98 | 23 | 1,28 |
|  | Капуста белокочанная | 62,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 15,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Бульон | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **382** | **Какао с молоком** | 200 | 4,08 | 3,54 | 14,97 | 98,6 | 0,06 | 1,59 | 0,02 | - | 152,05 | 124,56 | 21,34 | 0,47 |
|  | Какао порошок | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2% | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,18 | - | - |  | 34,8 | 13,8 | 0,8 | 0,46 |
| ПР | **Хлеб ржаной** | 50 | 2,87 | 0,5 | 16,05 | 114,95 | 0,15 |  |  |  | 11,5 |  | 12,6 | 1,11 |
| **234** | **Котлета рыбная** | 80 | 9,73 | 3,69 | 11,96 | 175,48 |  | 0,5 |  |  | 55,11 |  | 31,13 | 1,11 |
|  | минтай | 49,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 13,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 19,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **312** | **Пюре картофельное** | 150 | 3,07 | 0,02 | 20,44 | 137,25 |  | 18,16 |  |  | 36,98 |  | 27,75 | 1,01 |
|  | Картофель | 171 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **29,28** | **18,21** | **91** | **777,32** | **0,445** | **41,31** | **1,02** | **5,29** | **351,33** | **211,34** | **116,62** | **5,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец. 2015год** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.цен. (ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **2 день - вторник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | **Макароны отварные с сыром** | 150 | 9,4 | 10,09 | 26,67 | 235,25 | 0,054 | 0,14 | 0,07 | 0,8 | 186,53 | 132,47 | 14,18 | 0,92 |
|  | Сыр | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 | - | 0,03 | - | - | 11 | 2,8 | 1,4 | 0,026 |
|  | Чай заварка | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 | 0,042 | - | - | 0,65 | 7,22 | 24,7 | 4,94 | 0,46 |
| ПР | **Фрукт свежий /Яблоко/** | 100 | 0,83 | 0,17 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **ИТОГО:** | 480 | **12,37** | **11,21** | **56,15** | **374,85** | **0,096** | **0,17** | **0,07** | **1,45** | **204,75** | **159,97** | **20,52** | **1,406** |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | **Сок фруктовый** | 200 |  |  | 12 | 48 | 0,08 | 120 | 0,1 |  | 64 | 46 | 26 | 1 |
|  | **Круасан** | 30 | 3,53 | 9,5 | 33,01 | 223 | 0,1 |  |  |  | 11,5 |  | 55 | 1,05 |
|  | **Итого** | **230** | **3,53** | **9,5** | **45,01** | **271** | **0,18** | **120** | **0,1** |  | **75,5** | **46** | **81** | **2,05** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | **Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей** | 250 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 |  | 8,56 |  |  | 25,04 |  | 27,44 | 1,1 |
|  | Картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица | 45,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 288 | **Куры отварные** | 50 | 21,67 | 13,33 |  | 206,67 |  |  |  |  | 40 |  | 20 | 2 |
|  | Курица | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репка | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | **Рис отварной с маслом сливочным** | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 |  |  |  |  | 1,37 |  | 16,34 | 0,53 |
|  | крупа рисовая | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | **Помидор свежий** | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,26 | 13,2 | 0,03 |  | 1,05 |  | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
|  | **Компот из ягод** | 200 |  | 0,18 | 22,84 | 102,9 | 0,02 |  | 59,4 | 0,2 | 23,4 | 17 | 23,4 | 60,3 |
|  | ягода замороженная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,18 | - | - |  | 34,8 | 13,8 | 0,8 | 0,46 |
| ПР | **Хлеб ржаной** | 50 | 2,87 | 0,5 | 16,05 | 114,95 | 0,15 |  |  |  | 11,5 |  | 12,6 | 1,11 |
|  | **ИТОГО ОБЕД** | **800** | **39,67** | **28,48** | **114,29** | **917,84** | **0,38** | **8,56** | **60,45** | **0,2** | **144,51** | **46,4** | **112,58** | **66,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | **3- й день Среда** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец. 2015год** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.цен. (ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | **Сырники из творога со сгущенным молоком** | 160 | 25,88 | 20,6 | 26,8 | 396,84 | 0,54 |  |  |  | 267,62 |  | 36,8 | 0,93 |
|  | Творог | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 18,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгущенка | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 | - | 0,03 | - | - | 11 | 2,8 | 1,4 | 0,026 |
|  | Чай заварка | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | **Печенье** | 50 | 3,15 | 6,7 | 18,91 | 243 | 0,08 |  |  |  | 8 |  | 0,56 | 0,79 |
| ПР | **Банан** | 150 | 0,5 |  | 20,1 | 120 | 0,05 | 15 | 0,12 |  | 12 | 32 | 51 | 1,5 |
| **ПР** | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,18 | - | - |  | 34,8 | 13,8 | 0,8 | 0,46 |
| ПР | **Хлеб ржаной** | 50 | 2,87 | 0,5 | 16,05 | 114,95 | 0,15 |  |  |  | 11,5 |  | 12,6 | 1,11 |
|  | **ИТОГО ЗАВТРАК** | 650 | **35,63** | **28,22** | **111,16** | **1008,79** | **1** | **15,03** | **0,12** | **0** | **344,92** | **48,6** | **103,16** | **4,816** |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок фруктовый** | 200 |  |  | 12 | 48 | 0,08 | 120 | 0,1 |  | 64 | 46 | 26 | 1 |
|  | **Круасан** | 30 | 3,53 | 9,5 | 33,01 | 223 | 0,1 |  |  |  | 11,5 |  | 55 | 1,05 |
|  | **ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **230** | **3,53** | **9,5** | **45,01** | **271** | **0,18** | **120** | **0,1** |  | **75,5** | **46** | **81** | **2,05** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | **Борщ из свежей капусты с сметаной** | 250/10 | 6,37 | 10,06 | 8,26 | 157,04 | 0,055 | 21,06 | 1 | 5,29 | 60,89 | 72,98 | 23 | 1,28 |
|  | Капуста белокочанная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Бульон | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Говядина | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | **Котлета говяжья** | 80 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258 |  | 0,26 |  |  | 32,36 |  | 41,84 | 2,1 |
|  | Говядина | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 13,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | **Винегрет овощной** | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 |  | 9,6 |  |  | 31,2 |  | 19,5 | 0,83 |
|  | Картофель | 28,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла | 19,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы соленые | 18,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста квашенная | 21,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 17,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,18 | - | - |  | 34,8 | 13,8 | 0,8 | 0,46 |
| ПР | **Хлеб ржаной** | 50 | 2,87 | 0,5 | 16,05 | 114,95 | 0,15 |  |  |  | 11,5 |  | 12,6 | 1,11 |
| 349 | **Компот из сухофруктов** | 200 |  | 0,18 | 22,84 | 102,9 | 0,02 |  | 59,4 | 0,2 | 23,4 | 17 | 23,4 | 60,3 |
|  | Сухофрукты | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар песок | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **700** | **26,18** | **39,33** | **84,5** | **851,99** | **0,405** | **30,92** | **60,4** | **5,49** | **194,15** | **103,78** | **121,14** | **66,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4- й день Четверг** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец. 2015год** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.цен. (ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | **ФРУКТ СВЕЖИЙ/Яблоко** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 210 | **Омлет натуральный** | 150 | 27,9 | 49,8 | 5,4 | 579 | 0,21 | 649,2 | 0,6 | 1,5 | 206,1 | 32,4 | 451,5 | 5,4 |
|  | яйцо | 2шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382 | **Какао с молоком** | 200 | 4,08 | 3,54 | 14,97 | 98,6 | 0,06 | 1,59 | 0,02 | - | 152,05 | 124,56 | 21,34 | 0,47 |
|  | Какао прошок | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,18 | - | - |  | 34,8 | 13,8 | 0,8 | 0,46 |
|  | **Круасан** | 30 | 3,53 | 9,5 | 33,01 | 223 | 0,1 |  |  |  | 11,5 |  | 55 | 1,05 |
|  | **ИТОГО:** | **520** | **39,07** | **63,64** | **82,5** | **1041,6** | **0,58** | **660,79** | **0,62** | **1,7** | **420,45** | **181,76** | **537,64** | **9,58** |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | **Йогурт фруктовый** | 200 | 4,8 | 3 | 23,4 | 140 | 0,02 | 0,5 | 20 |  | 113 | 85 |  | 0,09 |
| ПР | **Банан** | 150 | 0,5 |  | 20,1 | 120 | 0,05 | 15 | 0,12 |  | 12 | 32 | 51 | 1,5 |
|  | **ИТОГО** | 350 | 5,3 | 3 | 43,5 | 260 | 0,07 | 15,5 | 20,12 |  | 125 | 117 | 51 | 1,59 |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | **Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей** | **250** | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 |  | 8,56 |  |  | 25,04 |  | 27,44 | 1,1 |
|  | Картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица | 45,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | **Каша рассыпчатая гречневая:** | **150** | 8,6 | 6,1 | 38,7 | 243,8 | 0,25 | 1,04 |  | 0,6 | 14,8 | 135,8 | 204,2 | 4,6 |
|  | крупа гречневая | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 295 | **Котлета рубленная из птицы** | **55** | 15,3 | 29,4 | 15,46 | 388 |  |  |  |  | 55,54 |  | 20,8 | 1,42 |
|  | курица | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | **Овощи свежие/огурец** | **60** | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 |  | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 389 | **Сок фруктовый** | **200** |  |  | 12 | 48 | 0,08 | 120 | 0,1 |  | 64 | 46 | 26 | 1 |
| **ПР** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,18 | - | - |  | 34,8 | 13,8 | 0,8 | 0,46 |
| ПР | **Хлеб ржаной** | **50** | 2,87 | 0,5 | 16,05 | 114,95 | 0,15 |  |  |  | 11,5 |  | 12,6 | 1,11 |
|  | **ИТОГО:** | **805** | **38,25** | **45,1** | **120,95** | **1078,37** | **0,696** | **140,1** | **0,1** | **1,02** | **214,08** | **211,2** | **303,84** | **10,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец. 2015год** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.цен. (ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** |
|  | день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | **5-й день Пятница** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | **Фрукт свежий Груша** | 100 | 0,83 | 0,17 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| 403 | **Оладьи с яблоками с джемом** | 165 | 10,7 | 11,23 | 68,44 | 418 |  | 1,61 |  |  | 119,18 |  | 47,77 | 2,3 |
|  | яблоки свежие | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 3,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи | 2,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 2,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Джем** | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382 | **Какао с молоком с низким содержание сахара** | 200 | 4,08 | 3,54 | 14,97 | 98,6 | 0,06 | 1,59 | 0,02 | - | 152,05 | 124,56 | 21,34 | 0,47 |
|  | **Какао прошок** | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Молоко** | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вода** | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сахар** | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | **Сок фруктовый** | 200 |  |  | 12 | 48 | 0,08 | 120 | 0,1 |  | 64 | 46 | 26 | 1 |
|  | **Круасан** | 30 | 3,53 | 9,5 | 33,01 | 223 | 0,1 |  |  |  | 11,5 |  | 55 | 1,05 |
|  | **ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **230** | **3,53** | **9,5** | **45,01** | **271** | **0,18** | **120** | **0,1** |  | **75,5** | **46** | **81** | **2,05** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | **Суп картофельный с горохом** | 250 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,3 |  | 7 | 2,9 | 51,2 | 42,7 | 105,7 | 2,5 |
|  | картофель | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горох | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бульон костный | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202 | **Макароны отварные с маслом слив** | 150 | 12,69 | 14,92 | 31,97 | 313,5 | 0,075 | 108 | 0,21 | 73,5 | 276,75 | 19,05 | 189,45 | 1,16 |
|  | макароны | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 260 | **Гуляш:** | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 |  | 0,92 | 2,61 | 21,81 | 22,03 | 154,15 | 3,06 |
|  | говядина 1 категория | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | **Овощи свежие/помидор** | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 |  | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 | - | 0,03 | - | - | 11 | 2,8 | 1,4 | 0,26 |
|  | Чай заварка | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПР** | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,18 | - | - |  | 34,8 | 13,8 | 0,8 | 0,46 |
| ПР | **Хлеб ржаной** | 50 | 2,87 | 0,5 | 16,05 | 114,95 | 0,15 |  |  |  | 11,5 |  | 12,6 | 1,11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **610** | **63,27** | **72,99** | **283,22** | **2071,15** | **1,251** | **399,73** | **8,36** | **79,63** | **872,69** | **349,54** | **718,21** | **16,06** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.П.М.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.;Дели,2015.-544с. | | | | | | | | | | | | | | |