

Директор

« 31 августа 2023г. »

/И.А.Михеенко/
2023г.



Примерное 10-дневное меню
столовой МОУ «Октябрьская СОШ № 2»
для старших классов (от 11 лет и старше)

Время приема пищи:

ЗАВТРАК (4 смены)

| | |
|---------|-----------------|
| 1 смена | 10.00. – 10.10. |
| 2 смена | 10.10. – 10.20. |
| 3 смена | 11.00. - 11.10. |
| 4 смена | 11.10. – 11.20. |

ОБЕД (2 смены)

| | |
|---------|-----------------|
| 1 смена | 12.50. – 13.10 |
| 2 смена | 13.50. – 14.10. |

| Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 1 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецептур ы ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---|-------------|-------------|----------|------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i> | <i>9</i> | <i>10</i> | <i>11</i> | <i>12</i> | <i>13</i> | <i>14</i> | <i>15</i> |
| Сыр «Российский» | 25 | 5,8 | 7,38 | - | 90 | 0,008 | 0,175 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | 1 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | ПР |
| Каша манная молочная | 200/7 | 8,17 | 10,67 | 33,86 | 269 | 0,1 | 0,9 | - | - | 2,12 | - | 28,6 | 0,5 | 311 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | - | - | - | - | 0,26 | 2,8 | 1,4 | 0,03 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 18.37 | 18.98 | 77,76 | 554 | 0,18 | 10,9 | 0 | 0,9 | 239,76 | 57,4 | 55,5 | 3,28 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------|------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------|
| Суп рыбный(консервы) с крупой | 300/25 | 10,5 | 5,2 | 18,4 | 155,43 | 0,10 | 15 | | | 17,20 | | 1,87 | 0,90 | 181/70 |
| Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,8 | 3,6 | 8,4 | 73 | 0,03 | 18.16 | - | - | 49.03 | - | 17.08 | 0.63 | 43/6 |
| Плов из курицы | 100/200 | 36,75 | 40,5 | 66,3 | 402,32 | 0,15 | 2,85 | - | - | 46,2 | - | 86,51 | 3,90 | 492 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 82,5 | 0,01 | 0,32 | - | - | 28,69 | - | 18,27 | 0,67 | 639 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 53,59 | 50.05 | 153.3 | 856.27 | 0,29 | 36.33 | - | - | 141.12 | - | 123.73 | 6.1 | |
| Итого за 1-й день | | 66.16 | 61.65 | 232.06 | 1320.27 | 1.47 | 47.23 | 0 | 0,9 | 380.88 | 57,4 | 179.23 | 9.38 | |

| Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 2 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецепт уры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|-------------|--------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Овощи натуральные (огурец) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200/7 | 11,23 | 8,04 | 46,35 | 307,31 | 0,28 | - | 0,03 | 0,89 | 17,6 | 272,01 | 163,23 | 5,59 | 297 |
| Куры отварные | 100 | 43 | 36,25 | 0,375 | 497,5 | 0,1 | 1,54 | - | - | 36,64 | - | 35,84 | 3,375 | 487 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 | 0,01 | 0,32 | - | - | 28,69 | - | 18,27 | 0,61 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПП |
| Итого | | 59,24 | 44,9 | 99,44 | 1033,8 | 0,45 | 3,96 | 0,03 | 1,65 | 108,23 | 330,01 | 242,24 | 10,48 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 228,6 | 0,10 | 7,92 | - | - | 16,44 | - | 25,10 | - | 140/59 |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 80 | 1,1 | 6,6 | 6,4 | 88 | 0,01 | 7,25 | - | - | 29,72 | - | 16,13 | - | 64/25 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 168 | 4,07 | 0,63 | 39,61 | 205 | 0,084 | - | - | 0,33 | 60,81 | 68,62 | 67,67 | 1,34 | 297 |
| Гуляш из курицы | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | - | - | 29,40 | 234,98 | 31,39 | 2,80 | 591 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | 648 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПП |
| Итого | | 36,61 | 29,85 | 137,25 | 978,02 | 0,40 | 18,11 | 0,004 | 0,33 | 217,45 | 312,2 | 141,89 | 5,74 | |
| Итого за 2-й день | | 95,85 | 74,75 | 236,69 | 2011,82 | 0,85 | 22,07 | 0,03 | 1,98 | 325,68 | 642,21 | 384,13 | 16,22 | |

| Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 3 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецеп- туры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132 | - | - | 0,08 | 0,22 | 4,8 | 6 | - | 0,04 | 1 |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 71 |
| Плов из курицы | 100/200 | 36,75 | 40,5 | 66,3 | 783 | 0,15 | 2,85 | - | - | 46,2 | - | 86,51 | 3,90 | 492 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 0,0244 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,478 | 693 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 45,55 | 59,16 | 110,6 | 1159,8 | 0,29 | 14,94 | 0,10 | 1,34 | 223,1 | 189,76 | 117,35 | 5,45 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| Борщ с капустой и картофелем | 300/12 | 2,8 | 9,9 | 16,3 | 235,24 | 0,06 | 9,82 | - | - | 60,71 | - | 30,21 | 1,37 | 110/54 |
| Овощи натуральные (огурец) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,38 | 2,23 | 34,7 | 197,4 | 0,021 | - | - | 0,61 | 11,94 | 188,93 | 122,42 | 4,18 | 297 |
| Сосиска отварная | 70 | 7,07 | 14,19 | 0,60 | 163,8 | 0,021 | - | - | - | 16,2 | - | 9,43 | 1,14 | 413 |
| Соус томатный | 70 | 0,7 | 3,1 | 4,2 | 49 | 0,02 | 1,4 | - | - | 3,5 | - | 4,9 | 0,21 | 493 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | - | - | - | - | 0,26 | 2,8 | 1,4 | 0,03 | 685 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 23,51 | 30,21 | 100,42 | 829,46 | 0,13 | 13,32 | - | 1,21 | 106,41 | 206,13 | 176,76 | 7,29 | |
| Итого за 3-й день | | 69,06 | 89,37 | 211,02 | 1989,26 | 0,42 | 28,26 | 0,10 | 2,55 | 329,51 | 395,89 | 294,11 | 2,74 | |

| Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 4 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецептур ы ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---|-------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Сыр «Российский» | 25 | 5,8 | 7,38 | - | 90 | 0,008 | 0,175 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | 1 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | ПР |
| Каша пшениная молочная жидкая | 225/7 | 8,38 | 10,4 | 39,61 | 288,66 | 0,198 | 0,603 | 0,028 | 0,077 | 142,52 | 2,1 | 50,55 | 1,32 | 311 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | 648 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 18.58 | 18.68 | 102.81 | 649.06 | 0,29 | 12.18 | 0,1 | 1.11 | 399.82 | 190.3 | 86.4 | 4.52 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| Суп картофельный с бобовыми | 300/25 | 9,6 | 5,3 | 38,2 | 262,7 | 0,17 | 5,19 | - | - | 36,54 | - | 44,46 | 2,58 | 139/63 |
| Салат «Витаминный» | 80 | 1,2 | 3,6 | 8,8 | 72 | 0,02 | 10,96 | - | - | 30,48 | - | 15,63 | 0,76 | 40/21 |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 200/20/ 10 | 12,5 | 19,7 | 35,1 | 348,7 | 0,07 | 0,18 | - | - | 261,38 | - | 21,81 | 1,01 | 333 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 108 | 0,056 | 1,588 | 0,0244 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,478 | 693 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 40.41 | 32.54 | 133.38 | 936.4 | 0,3 | 17.91 | 0,024 | - | 408.6 | 124,56 | 103.24 | 4.83 | |
| Итого за 4-й день | | 64.99 | 51.22 | 236.19 | 1585.46 | 0.59 | 30.09 | 0.12 | 1.11 | 808.42 | 314.86 | 189.64 | 9.35 | |

| Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 5 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецеп- туры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|-------------|--------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200/10 | 7,37 | 8,78 | 44,50 | 290,44 | 0,078 | - | 0,04 | 1,40 3 | 13,48 | 52,56 | 9,74 | 1,0 | 332 |
| Мясо тушенное консервы (Говядина) | 60 | 10,8 | 10,32 | - | 132 | - | - | - | 1,2 | 7,152 | 9,12 | - | 1,2 | ПР |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | - | 2,80 | - | 0,01 | 3,10 | 4,4 | 0,84 | 0,07 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 22.39 | 19.7 | 79.92 | 585.44 | 0,14 | 4.9 | 0,04 | 3.19 | 49.03 | 124.08 | 35.58 | 3.88 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------|
| Суп картофельный с крупой (рис) | 300 | 10,5 | 5,2 | 18,4 | 155,43 | 0,10 | 15 | | | 17,20 | | 1,87 | 0,90 | 181/70 |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 71 |
| Капуста тушенная | 230 | 5,0 | 7,5 | 21,7 | 217 | 0,08 | 37,9 | - | - | 118,0 | - | 45,15 | 1,74 | 534 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | - | - | - | - | 0,26 | 2,8 | 1,4 | 0,03 | 685 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 20.6 | 13.55 | 85.98 | 563.65 | 0.22 | 63.4 | - | 0.42 | 143.86 | 18.4 | 60.42 | 3.21 | |
| Итого за 5-й день | | 53.55 | 33.25 | 174.42 | 1149.09 | 0,36 | 69.84 | 0,04 | 3.61 | 192.89 | 142.48 | 96 | 7.09 | |

| Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 6 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецептуры ТК |
|--|------------------------|-------------------------|--------------|-------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Сыр «Российский» | 25 | 5,8 | 7,38 | - | 90 | 0,008 | 0,175 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | 1 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | ПР |
| Каша рисовая молочная | 200/7 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 | 0,11 | 1,07 | 0,03 | 0,08 | 243,96 | 2,1 | 53,64 | 0,77 | 302 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | - | - | - | - | 0,26 | 2,8 | 1,4 | 0,03 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 19,9 | 20,43 | 98,3 | 655 | 0,19 | 11,07 | 0,03 | 0,98 | 271,72 | 59,5 | 80,5 | 3,55 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| Борщ с капустой и картофелем | 300/12 | 2,8 | 9,9 | 16,3 | 235,24 | 0,06 | 9,82 | | | 60,71 | | 30,21 | 1,37 | 110/54 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 200/5 | 7,37 | 8,78 | 44,50 | 290,44 | 0,078 | - | - | 1,40 | 13,48 | 52,56 | 9,74 | 1,0 | 332 |
| Гуляш из курицы | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | - | - | 29,40 | 234,98 | 31,39 | 2,80 | 591 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | - | 2,80 | - | 0,01 | 3,10 | 4,4 | 0,84 | 0,07 | 686 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 38,63 | 39 | 111,46 | 918,7 | 0,36 | 16,16 | - | 1,47 | 120,49 | 306,34 | 80,58 | 5,6 | |
| Итого за 6-й день | | 52,73 | 52,43 | 209,76 | 1483,7 | 0,55 | 27,33 | 0,03 | 2,45 | 392,21 | 365,84 | 161,08 | 9,15 | |

| Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 7 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецепт уры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132 | - | - | 0,08 | 0,22 | 4,8 | 6 | - | 0,04 | 14 |
| Рыба припущенная (минтай с овощами) | 120/50 | 36 | 17,4 | 2,6 | 311 | 0,21 | 0,31 | - | - | 22,29 | - | 32,29 | 0,71 | 371 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 200/10 | 4,93 | 8,0 | 47,28 | 297,14 | 0,1 | - | 0,04 | 0,5 | 74,8 | 84,69 | 80,56 | 1,62 | 297 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 3,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 | 692 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПП |
| Итого | | 48.16 | 44.08 | 90.29 | 953.74 | 0,58 | 1,61 | 0,14 | 1,42 | 239.17 | 224.29 | 143.35 | 3.05 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 300/12 | 2,1 | 7,0 | 10,1 | 131,76 | 0,06 | 14,37 | | | 38,92 | | 22,84 | 0,85 | 124/52 |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 80 | 1.1 | 6.6 | 6.4 | 88 | 0.01 | 7.25 | - | - | 29.72 | - | 16.13 | - | 64/25 |
| Плов из курицы | 100/200 | 36,75 | 40,5 | 66,3 | 402,32 | 0,15 | 2,85 | - | - | 46,2 | - | 86,51 | 3,90 | 492 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 82,5 | 0,01 | 0,32 | - | - | 28,69 | - | 18,27 | 0,67 | 639 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПП |
| Итого | | 45.29 | 54.85 | 144 | 847.6 | 0,23 | 24.79 | - | - | 143.53 | - | 143.75 | 6.49 | |
| Итого за 7-й день | | 93.45 | 98.93 | 234.29 | 1801.34 | 0,81 | 26.4 | 0,14 | 1,42 | 382.7 | 224,29 | 287.1 | 9.54 | |

| Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 8 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецепту ры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Овощи натуральные (огурец) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Куры отварные | 100 | 43 | 36,25 | 0,375 | 497,5 | 0,1 | 1,54 | - | - | 36,64 | - | 35,84 | 3,375 | 487 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200/7 | 11,23 | 8,04 | 46,35 | 307,31 | 0,28 | - | 0,028 | 0,89 | 17,6 | 272,01 | 163,23 | 5,59 | 297 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 | 0,01 | 0,32 | - | - | 28,69 | - | 18,27 | 0,67 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 59.25 | 44.4 | 99.45 | 1036.81 | 0,38 | 3,96 | 0,028 | 1,47 | 108.23 | 330.01 | 242.34 | 10,55 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 10,5 | 5,2 | 18,4 | 155,43 | 0,10 | 15 | | | 17,20 | | 1,87 | 0,90 | 181/70 |
| Салат из б/капусты | 80 | 1.8 | 3.6 | 8.4 | 73 | 0.03 | 18.16 | - | - | 49.03 | - | 17.08 | 0.63 | 43/6 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 168 | 4,07 | 0,63 | 39,61 | 205 | 0,084 | - | - | 0,33 | 60,81 | 68,62 | 67,67 | 1,34 | 297 |
| Сосиска отварная | 70 | 7,07 | 14,19 | 0,60 | 163,8 | 0,021 | - | - | - | 16,2 | - | 9,43 | 1,141 | 413 |
| Соус томатный | 70 | 0,7 | 3,1 | 4,2 | 49 | 0,02 | 1,4 | - | - | 3,5 | - | 4,9 | 0,21 | 493 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 108 | 0,056 | 1,588 | 0,0244 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,478 | 693 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 32.56 | 31.68 | 122.49 | 837.45 | 0.31 | 36.15 | 0,02 | 0,33 | 398.94 | 193,18 | 122.32 | 4,7 | |
| Итого за 8-й день | | 91.81 | 76.08 | 221.94 | 1874 | 0,69 | 40.11 | 0,05 | 1,8 | 507.17 | 523.19 | 364.66 | 15.25 | |

| Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 9 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецепт уры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | ПП |
| Сыр «Российский» | 25 | 5,8 | 7,38 | - | 90 | 0,008 | 0,175 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | 1 |
| Каша овсяная молочная вязкая (геркулес) | 200/7 | 8,12 | 10,94 | 35,58 | 273,97 | 0,2 | 0,51 | 0,028 | 0,077 | 137,68 | 2,1 | 67,44 | 1,67 | 302 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | 648 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПП |
| Итого | | 18.32 | 19.22 | 98.78 | 634.37 | 0.29 | 12,09 | 0,1 | 1.11 | 394.98 | 190.3 | 103.29 | 4.87 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| Борщ с капустой и картофелем | 300/12 | 2,8 | 9,9 | 16,3 | 165 | 0,06 | 9,82 | - | - | 60,71 | - | 30,21 | 1,37 | 110/54 |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,03 6 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 71 |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 200/20/ 10 | 12,5 | 19,7 | 35,1 | 348,7 | 0,07 | 0,18 | - | - | 261,38 | - | 21,81 | 1,01 | 333 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | - | - | - | - | 0,26 | 2,8 | 1,4 | 0,03 | 685 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПП |
| Итого | | 20.4 | 30.45 | 97.28 | 774.16 | 0,17 | 20.5 | - | 0.42 | 322.47 | 18.4 | 65.42 | 2,95 | |
| Итого за 9-й день | | 38.72 | 49.67 | 196.06 | 1408.53 | 0,46 | 32.59 | 0,1 | 1.53 | 627.45 | 208.7 | 168.71 | 7.87 | |

| Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 10 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецепт у-ры ТК |
|---|---------------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|------------|-------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i> | <i>9</i> | <i>10</i> | <i>11</i> | <i>12</i> | <i>13</i> | <i>14</i> | <i>15</i> |
| Овощи натуральные (огурец) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 200/10 | 4.93 | 8.0 | 47.28 | 297.14 | 0.1 | - | 0,04 | 0.5 | 74.8 | 84.69 | 80.56 | 1,62 | 297 |
| Гуляш из курицы | 100/75 | 23.8 | 19.52 | 5.74 | 203 | 0.21 | 1.54 | - | - | 29.4 | 234.98 | 31.39 | 2.8 | 591 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | - | 2,80 | - | 0,01 | 3,10 | 4,4 | 0,84 | 0,07 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПП |
| Итого | | 32.95 | 28.12 | 88.44 | 660.14 | 0.37 | 6.44 | 0,04 | 1.27 | 132.6 | 382.07 | 137.69 | 5.4 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| Суп картофельный с бобовыми | 300/ 25 | 9,6 | 5,3 | 38,2 | 262,7 | 0,17 | 5,19 | | | 36,54 | | 44,46 | 2,58 | 139/ 63 |
| Салат «Витаминный» | 80 | 1.2 | 3.6 | 8.8 | 72 | 0.02 | 10.96 | - | - | 30.48 | - | 15.63 | 0.76 | 40/2 1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,38 | 2,23 | 34,7 | 197,4 | 0,021 | - | - | 0,61 | 11,94 | 188,93 | 122,42 | 4,18 | 297 |
| Куры отварные | 100/ 50 | 43 | 36.25 | 0.38 | 319 | 0.1 | 1.54 | - | - | 36.64 | - | 33.84 | 3.38 | 487 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 | 0,01 | 0,32 | - | - | 28,69 | - | 18,27 | 0,67 | 639 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПП |
| Итого | | 67.52 | 48.13 | 143.28 | 1104.12 | 0,32 | 18.01 | - | 0,61 | 144.29 | 188,93 | 234.62 | 11.57 | |
| Итого за 10-й день | | 100.47 | 76.25 | 321.72 | 1764.26 | 0,69 | 24.45 | 0,04 | 1.88 | 276.89 | 571 | 372.31 | 16.97 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|--------|---------|-----|-------|------|------|--------|--------|-------|-------|--|
| <i>В среднем за 1 день</i> | | 71.62 | 66.34 | 217.56 | 1638.77 | 0,7 | 34.68 | 0,07 | 1,92 | 422.38 | 344.64 | 249.7 | 11.35 | |
|----------------------------|--|-------|-------|--------|---------|-----|-------|------|------|--------|--------|-------|-------|--|

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВЕ
СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ –
СБОРНИКА РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ П.М. Могильного и В.А.Тутельяна – М.; ДеЛи, 2015 – 544 с

| Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 1 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецептур ы ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---|-------------|-------------|----------|------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i> | <i>9</i> | <i>10</i> | <i>11</i> | <i>12</i> | <i>13</i> | <i>14</i> | <i>15</i> |
| Сыр «Российский» | 25 | 5,8 | 7,38 | - | 90 | 0,008 | 0,175 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | 1 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | ПР |
| Каша манная молочная | 200/7 | 8,17 | 10,67 | 33,86 | 269 | 0,1 | 0,9 | - | - | 2,12 | - | 28,6 | 0,5 | 311 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | - | - | - | - | 0,26 | 2,8 | 1,4 | 0,03 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 18,37 | 18,98 | 77,76 | 554 | 0,18 | 10,9 | 0 | 0,9 | 239,76 | 57,4 | 55,5 | 3,28 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------|------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------|
| Суп рыбный(консервы) с крупой | 300/25 | 10,5 | 5,2 | 18,4 | 155,43 | 0,10 | 15 | | | 17,20 | | 1,87 | 0,90 | 181/70 |
| Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,8 | 3,6 | 8,4 | 73 | 0,03 | 18,16 | - | - | 49,03 | - | 17,08 | 0,63 | 43/6 |
| Плов из курицы | 100/200 | 36,75 | 40,5 | 66,3 | 402,32 | 0,15 | 2,85 | - | - | 46,2 | - | 86,51 | 3,90 | 492 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 82,5 | 0,01 | 0,32 | - | - | 28,69 | - | 18,27 | 0,67 | 639 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 53,59 | 50,05 | 153,3 | 856,27 | 0,29 | 36,33 | - | - | 141,12 | - | 123,73 | 6,1 | |
| Итого за 1-й день | | 66,16 | 61,65 | 232,06 | 1320,27 | 1,47 | 47,23 | 0 | 0,9 | 380,88 | 57,4 | 179,23 | 9,38 | |

| Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 2 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецепт уры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|-------------|--------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Овощи натуральные (огурец) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200/7 | 11,23 | 8,04 | 46,35 | 307,31 | 0,28 | - | 0,03 | 0,89 | 17,6 | 272,01 | 163,23 | 5,59 | 297 |
| Куры отварные | 100 | 43 | 36,25 | 0,375 | 497,5 | 0,1 | 1,54 | - | - | 36,64 | - | 35,84 | 3,375 | 487 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 | 0,01 | 0,32 | - | - | 28,69 | - | 18,27 | 0,61 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПП |
| Итого | | 59,24 | 44,9 | 99,44 | 1033,8 | 0,45 | 3,96 | 0,03 | 1,65 | 108,23 | 330,01 | 242,24 | 10,48 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 228,6 | 0,10 | 7,92 | - | - | 16,44 | - | 25,10 | - | 140/59 |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 80 | 1,1 | 6,6 | 6,4 | 88 | 0,01 | 7,25 | - | - | 29,72 | - | 16,13 | - | 64/25 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 168 | 4,07 | 0,63 | 39,61 | 205 | 0,084 | - | - | 0,33 | 60,81 | 68,62 | 67,67 | 1,34 | 297 |
| Гуляш из курицы | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | - | - | 29,40 | 234,98 | 31,39 | 2,80 | 591 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | 648 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПП |
| Итого | | 36.61 | 29.85 | 137.25 | 978.02 | 0,40 | 18.11 | 0,004 | 0,33 | 217.45 | 312.2 | 141.89 | 5.74 | |
| Итого за 2-й день | | 95.85 | 74.75 | 236.69 | 2011.82 | 0.85 | 22.07 | 0,03 | 1,98 | 325.68 | 642.21 | 384.13 | 16.22 | |

| Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 3 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецеп- туры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132 | - | - | 0,08 | 0,22 | 4,8 | 6 | - | 0,04 | 1 |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 71 |
| Плов из курицы | 100/200 | 36,75 | 40,5 | 66,3 | 783 | 0,15 | 2,85 | - | - | 46,2 | - | 86,51 | 3,90 | 492 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 0,0244 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,478 | 693 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 45,55 | 59,16 | 110,6 | 1159,8 | 0,29 | 14,94 | 0,10 | 1,34 | 223,1 | 189,76 | 117,35 | 5,45 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| Борщ с капустой и картофелем | 300/12 | 2,8 | 9,9 | 16,3 | 235,24 | 0,06 | 9,82 | - | - | 60,71 | - | 30,21 | 1,37 | 110/54 |
| Овощи натуральные (огурец) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,38 | 2,23 | 34,7 | 197,4 | 0,021 | - | - | 0,61 | 11,94 | 188,93 | 122,42 | 4,18 | 297 |
| Сосиска отварная | 70 | 7,07 | 14,19 | 0,60 | 163,8 | 0,021 | - | - | - | 16,2 | - | 9,43 | 1,14 | 413 |
| Соус томатный | 70 | 0,7 | 3,1 | 4,2 | 49 | 0,02 | 1,4 | - | - | 3,5 | - | 4,9 | 0,21 | 493 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | - | - | - | - | 0,26 | 2,8 | 1,4 | 0,03 | 685 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 23,51 | 30,21 | 100,42 | 829,46 | 0,13 | 13,32 | - | 1,21 | 106,41 | 206,13 | 176,76 | 7,29 | |
| Итого за 3-й день | | 69,06 | 89,37 | 211,02 | 1989,26 | 0,42 | 28,26 | 0,10 | 2,55 | 329,51 | 395,89 | 294,11 | 2,74 | |

| Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 4 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецептур ы ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---|-------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Сыр «Российский» | 25 | 5,8 | 7,38 | - | 90 | 0,008 | 0,175 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | 1 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | ПР |
| Каша пшениная молочная жидкая | 225/7 | 8,38 | 10,4 | 39,61 | 288,66 | 0,198 | 0,603 | 0,028 | 0,077 | 142,52 | 2,1 | 50,55 | 1,32 | 311 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | 648 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 18.58 | 18.68 | 102.81 | 649.06 | 0,29 | 12.18 | 0,1 | 1.11 | 399.82 | 190.3 | 86.4 | 4.52 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| Суп картофельный с бобовыми | 300/25 | 9,6 | 5,3 | 38,2 | 262,7 | 0,17 | 5,19 | - | - | 36,54 | - | 44,46 | 2,58 | 139/63 |
| Салат «Витаминный» | 80 | 1,2 | 3,6 | 8,8 | 72 | 0,02 | 10,96 | - | - | 30,48 | - | 15,63 | 0,76 | 40/21 |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 200/20/ 10 | 12,5 | 19,7 | 35,1 | 348,7 | 0,07 | 0,18 | - | - | 261,38 | - | 21,81 | 1,01 | 333 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 108 | 0,056 | 1,588 | 0,0244 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,478 | 693 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 40.41 | 32.54 | 133.38 | 936.4 | 0,3 | 17.91 | 0,024 | - | 408.6 | 124,56 | 103.24 | 4.83 | |
| Итого за 4-й день | | 64.99 | 51.22 | 236.19 | 1585.46 | 0.59 | 30.09 | 0.12 | 1.11 | 808.42 | 314.86 | 189.64 | 9.35 | |

| Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 5 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецеп- туры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|-------------|--------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200/10 | 7,37 | 8,78 | 44,50 | 290,44 | 0,078 | - | 0,04 | 1,40 3 | 13,48 | 52,56 | 9,74 | 1,0 | 332 |
| Мясо тушенное консервы (Говядина) | 60 | 10,8 | 10,32 | - | 132 | - | - | - | 1,2 | 7,152 | 9,12 | - | 1,2 | ПР |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | - | 2,80 | - | 0,01 | 3,10 | 4,4 | 0,84 | 0,07 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 22.39 | 19.7 | 79.92 | 585.44 | 0,14 | 4.9 | 0,04 | 3.19 | 49.03 | 124.08 | 35.58 | 3.88 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------|
| Суп картофельный с крупой (рис) | 300 | 10,5 | 5,2 | 18,4 | 155,43 | 0,10 | 15 | | | 17,20 | | 1,87 | 0,90 | 181/70 |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 71 |
| Капуста тушенная | 230 | 5,0 | 7,5 | 21,7 | 217 | 0,08 | 37,9 | - | - | 118,0 | - | 45,15 | 1,74 | 534 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | - | - | - | - | 0,26 | 2,8 | 1,4 | 0,03 | 685 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 20.6 | 13.55 | 85.98 | 563.65 | 0.22 | 63.4 | - | 0.42 | 143.86 | 18.4 | 60.42 | 3.21 | |
| Итого за 5-й день | | 53.55 | 33.25 | 174.42 | 1149.09 | 0,36 | 69.84 | 0,04 | 3.61 | 192.89 | 142.48 | 96 | 7.09 | |

| Прием пищи, наименование блюда Понедельник ДЕНЬ № 6 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецептуры ТК |
|--|------------------------|-------------------------|--------------|-------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Сыр «Российский» | 25 | 5,8 | 7,38 | - | 90 | 0,008 | 0,175 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | 1 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | ПР |
| Каша рисовая молочная | 200/7 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 | 0,11 | 1,07 | 0,03 | 0,08 | 243,96 | 2,1 | 53,64 | 0,77 | 302 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | - | - | - | - | 0,26 | 2,8 | 1,4 | 0,03 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 19,9 | 20,43 | 98,3 | 655 | 0,19 | 11,07 | 0,03 | 0,98 | 271,72 | 59,5 | 80,5 | 3,55 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| Борщ с капустой и картофелем | 300/12 | 2,8 | 9,9 | 16,3 | 235,24 | 0,06 | 9,82 | | | 60,71 | | 30,21 | 1,37 | 110/54 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 200/5 | 7,37 | 8,78 | 44,50 | 290,44 | 0,078 | - | - | 1,40 | 13,48 | 52,56 | 9,74 | 1,0 | 332 |
| Гуляш из курицы | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | - | - | 29,40 | 234,98 | 31,39 | 2,80 | 591 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | - | 2,80 | - | 0,01 | 3,10 | 4,4 | 0,84 | 0,07 | 686 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 38,63 | 39 | 111,46 | 918,7 | 0,36 | 16,16 | - | 1,47 | 120,49 | 306,34 | 80,58 | 5,6 | |
| Итого за 6-й день | | 52,73 | 52,43 | 209,76 | 1483,7 | 0,55 | 27,33 | 0,03 | 2,45 | 392,21 | 365,84 | 161,08 | 9,15 | |

| Прием пищи, наименование блюда Вторник ДЕНЬ № 7 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецепт уры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132 | - | - | 0,08 | 0,22 | 4,8 | 6 | - | 0,04 | 14 |
| Рыба припущенная (минтай с овощами) | 120/50 | 36 | 17,4 | 2,6 | 311 | 0,21 | 0,31 | - | - | 22,29 | - | 32,29 | 0,71 | 371 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 200/10 | 4,93 | 8,0 | 47,28 | 297,14 | 0,1 | - | 0,04 | 0,5 | 74,8 | 84,69 | 80,56 | 1,62 | 297 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 3,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 | 692 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПП |
| Итого | | 48.16 | 44.08 | 90.29 | 953.74 | 0,58 | 1,61 | 0,14 | 1,42 | 239.17 | 224.29 | 143.35 | 3.05 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 300/12 | 2,1 | 7,0 | 10,1 | 131,76 | 0,06 | 14,37 | | | 38,92 | | 22,84 | 0,85 | 124/52 |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 80 | 1.1 | 6.6 | 6.4 | 88 | 0.01 | 7.25 | - | - | 29.72 | - | 16.13 | - | 64/25 |
| Плов из курицы | 100/200 | 36,75 | 40,5 | 66,3 | 402,32 | 0,15 | 2,85 | - | - | 46,2 | - | 86,51 | 3,90 | 492 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 82,5 | 0,01 | 0,32 | - | - | 28,69 | - | 18,27 | 0,67 | 639 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПП |
| Итого | | 45.29 | 54.85 | 144 | 847.6 | 0,23 | 24.79 | - | - | 143.53 | - | 143.75 | 6.49 | |
| Итого за 7-й день | | 93.45 | 98.93 | 234.29 | 1801.34 | 0,81 | 26.4 | 0,14 | 1,42 | 382.7 | 224,29 | 287.1 | 9.54 | |

| Прием пищи, наименование блюда Среда ДЕНЬ № 8 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецепту ры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Овощи натуральные (огурец) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Куры отварные | 100 | 43 | 36,25 | 0,375 | 497,5 | 0,1 | 1,54 | - | - | 36,64 | - | 35,84 | 3,375 | 487 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200/7 | 11,23 | 8,04 | 46,35 | 307,31 | 0,28 | - | 0,028 | 0,89 | 17,6 | 272,01 | 163,23 | 5,59 | 297 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 | 0,01 | 0,32 | - | - | 28,69 | - | 18,27 | 0,67 | 639 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 59.25 | 44.4 | 99.45 | 1036.81 | 0,38 | 3,96 | 0,028 | 1,47 | 108.23 | 330.01 | 242.34 | 10,55 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 10,5 | 5,2 | 18,4 | 155,43 | 0,10 | 15 | | | 17,20 | | 1,87 | 0,90 | 181/70 |
| Салат из б/капусты | 80 | 1,8 | 3,6 | 8,4 | 73 | 0,03 | 18,16 | - | - | 49,03 | - | 17,08 | 0,63 | 43/6 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 168 | 4,07 | 0,63 | 39,61 | 205 | 0,084 | - | - | 0,33 | 60,81 | 68,62 | 67,67 | 1,34 | 297 |
| Сосиска отварная | 70 | 7,07 | 14,19 | 0,60 | 163,8 | 0,021 | - | - | - | 16,2 | - | 9,43 | 1,141 | 413 |
| Соус томатный | 70 | 0,7 | 3,1 | 4,2 | 49 | 0,02 | 1,4 | - | - | 3,5 | - | 4,9 | 0,21 | 493 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 108 | 0,056 | 1,588 | 0,0244 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,478 | 693 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 32.56 | 31.68 | 122.49 | 837.45 | 0.31 | 36.15 | 0,02 | 0,33 | 398.94 | 193,18 | 122.32 | 4,7 | |
| Итого за 8-й день | | 91.81 | 76.08 | 221.94 | 1874 | 0,69 | 40.11 | 0,05 | 1,8 | 507.17 | 523.19 | 364.66 | 15.25 | |

| Прием пищи, наименование блюда Четверг ДЕНЬ № 9 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецепт уры ТК |
|--|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | ПР |
| Сыр «Российский» | 25 | 5,8 | 7,38 | - | 90 | 0,008 | 0,175 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | 1 |
| Каша овсяная молочная вязкая (геркулес) | 200/7 | 8,12 | 10,94 | 35,58 | 273,97 | 0,2 | 0,51 | 0,028 | 0,077 | 137,68 | 2,1 | 67,44 | 1,67 | 302 |
| Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | 648 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПР |
| Итого | | 18.32 | 19.22 | 98.78 | 634.37 | 0.29 | 12,09 | 0,1 | 1.11 | 394.98 | 190.3 | 103.29 | 4.87 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| Борщ с капустой и картофелем | 300/12 | 2,8 | 9,9 | 16,3 | 165 | 0,06 | 9,82 | - | - | 60,71 | - | 30,21 | 1,37 | 110/54 |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,03 6 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 71 |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 200/20/ 10 | 12,5 | 19,7 | 35,1 | 348,7 | 0,07 | 0,18 | - | - | 261,38 | - | 21,81 | 1,01 | 333 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | - | - | - | - | 0,26 | 2,8 | 1,4 | 0,03 | 685 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПР |
| Итого | | 20.4 | 30.45 | 97.28 | 774.16 | 0,17 | 20.5 | - | 0.42 | 322.47 | 18.4 | 65.42 | 2,95 | |
| Итого за 9-й день | | 38.72 | 49.67 | 196.06 | 1408.53 | 0,46 | 32.59 | 0,1 | 1.53 | 627.45 | 208.7 | 168.71 | 7.87 | |

| Прием пищи, наименование блюда Пятница ДЕНЬ № 10 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | Номер рецепт у-ры ТК |
|---|---------------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|------------|-------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i> | <i>9</i> | <i>10</i> | <i>11</i> | <i>12</i> | <i>13</i> | <i>14</i> | <i>15</i> |
| Овощи натуральные (огурец) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | 71 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 200/10 | 4.93 | 8.0 | 47.28 | 297.14 | 0.1 | - | 0,04 | 0.5 | 74.8 | 84.69 | 80.56 | 1,62 | 297 |
| Гуляш из курицы | 100/75 | 23.8 | 19.52 | 5.74 | 203 | 0.21 | 1.54 | - | - | 29.4 | 234.98 | 31.39 | 2.8 | 591 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | - | 2,80 | - | 0,01 | 3,10 | 4,4 | 0,84 | 0,07 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,2 | 113 | 0,05 | - | - | 0,7 | 11,5 | 43,6 | 16,5 | 0,55 | ПП |
| Итого | | 32.95 | 28.12 | 88.44 | 660.14 | 0.37 | 6.44 | 0,04 | 1.27 | 132.6 | 382.07 | 137.69 | 5.4 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| Суп картофельный с бобовыми | 300/ 25 | 9,6 | 5,3 | 38,2 | 262,7 | 0,17 | 5,19 | | | 36,54 | | 44,46 | 2,58 | 139/ 63 |
| Салат «Витаминный» | 80 | 1.2 | 3.6 | 8.8 | 72 | 0.02 | 10.96 | - | - | 30.48 | - | 15.63 | 0.76 | 40/2 1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,38 | 2,23 | 34,7 | 197,4 | 0,021 | - | - | 0,61 | 11,94 | 188,93 | 122,42 | 4,18 | 297 |
| Куры отварные | 100/ 50 | 43 | 36.25 | 0.38 | 319 | 0.1 | 1.54 | - | - | 36.64 | - | 33.84 | 3.38 | 487 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 | 0,01 | 0,32 | - | - | 28,69 | - | 18,27 | 0,67 | 639 |
| Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | ПП |
| Итого | | 67.52 | 48.13 | 143.28 | 1104.12 | 0,32 | 18.01 | - | 0,61 | 144.29 | 188,93 | 234.62 | 11.57 | |
| Итого за 10-й день | | 100.47 | 76.25 | 321.72 | 1764.26 | 0,69 | 24.45 | 0,04 | 1.88 | 276.89 | 571 | 372.31 | 16.97 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|--------|---------|-----|-------|------|------|--------|--------|-------|-------|--|
| <i>В среднем за 1 день</i> | | 71.62 | 66.34 | 217.56 | 1638.77 | 0,7 | 34.68 | 0,07 | 1,92 | 422.38 | 344.64 | 249.7 | 11.35 | |
|----------------------------|--|-------|-------|--------|---------|-----|-------|------|------|--------|--------|-------|-------|--|

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВЕ
СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ –
СБОРНИКА РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ П.М. Могильного и В.А.Тутельяна – М.; ДеЛи, 2015 – 544 с