

	День 2															
	Завтрак															
234	Биточки рыбные	80/5	100/5	12,96	11,72	18,8	240	0,1	0,768	-	0,2	48,52	149	27,26	0,94	
128	Картофельное пюре	150/5	200/5	3,15	8,25	21,75	189	0,045	0,216	0,04	0,18	140,9	95,9	15,66	0,684	
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,45	0,9	14,94	78	0,076	0	0	1,27	10,66	42,7	17,66	0,8	
	ИТОГО:			18,77	20,87	70,5	565	0,221	1,084	0,04	1,78	205,3	296	64,98	3,284	
	Обед															
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	250	2,31	2	16,8	96	0,08	11	0,63	0,35	13,05	44,9	18	0,66	
268	Котлеты	80/5	100/5	16,92	8,48	6,78	148,5	0,05	0	0,02	-	10,53	103	19,02	0,9	
321	Капуста тушеная	150	200	3	4,1	2,2	130	0,03	-	0,05	1,06	25,6	87	30	50	
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/30	3,7	0,6	20,6	102	0,11	0	0	2,02	23,35	59	70,66	0,16	
	ИТОГО:			26,14	15,18	61,39	534,5	0,27	11,1	0,7	3,57	77,78	302	142,1	52,58	
	День 3															
	Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые	35	35	0,48	0,06	0,96	8	0	3	0	-	13,8	14,4	8,4	0,36	
243	Сосиска отварная	55/5	110/5	4,7	20,1	1,46	335	0,08	34,4	0,048	2,04	13,04	128	17,04	0,72	
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	200/5	4,96	4,58	26,46	166,11	0,108	-	0,025		17,23	65	25,17	0,11	
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,45	0,9	14,94	78	0,076	0	0	1,27	10,66	42,7	17,66	0,8	
	ИТОГО:			12,8	25,64	58,83	645,11	0,264	37,5	0,073	3,45	59,98	259	72,67	2,85	
	Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,9	4,68	4,82	114	0,184	12,2	0,87	2,45	35,07	87,5	32,02	1,62	
290/331	Птица, тушеная в соусе	130/80	180/100	12,56	7,12	0,32	115,2	0,08	0,24	0,08	-	25,01	220	24,37	1,89	
305	Рис припущенный	150/5	200/5	3,8	4,6	42,4	214	0,02	0	0,02	0,19	3,7	49,9	16,2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	-	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/30	3,7	0,6	20,6	102	0,11	0	0	2,02	23,35	59	70,66	0,16	
	ИТОГО:			25,96	17	78,12	649,2	0,394	12,48	0,97	4,66	87,33	417	143,3	4	

	День 4															
	Завтрак															
204	Макароньы отварные с сыром	250	250	11,6	14,8	51,2	374	0,09	0	0,04	0,99	13,09	55,2	20,7	1,15	
50	Икра кабачковая (порциями)	50	80	0,7	2,4	4,25	42	0	0,12	0,02	15	16,35	7,35	16,9	0,45	
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,45	0,9	14,94	78	0,076	0	0	1,27	10,66	42,7	17,66	0,8	
	ИТОГО:			14,96	18,1	85,4	552	0,166	0,22	0,06	17,4	45,35	113	59,66	3,26	
	Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,64	4,21	10,4	86,4	0,06	12,97	0,51	1,27	34,31	71,3	20,9	1,26	
229	Рыба тушеная с овощами	180/80	200/100	10,29	5,39	4,9	109	0,09	4,71	1,68	0,92	31,1	147	28,53	0,69	
128	Картофельное пюре	150/5	200/5	3,15	8,25	21,75	189	0,045	0,216	0,04	0,18	140,9	95,9	15,66	0,684	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,26	0	15,22	59	0,006	6,68	0,001	-	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/30	3,7	0,6	20,6	102	0,11	0	0	2,02	23,35	59	70,66	0,16	
	ИТОГО:			19,04	18,45	72,87	545,4	0,311	24,58	2,231	4,39	237,7	383	141	3,694	
	День 5															
	Завтрак															
295	Котлеты рубленные из цыплят-бройлеров	80/5	100/5	12,165	12,33	21,3	324	0,06	5,6	0,05		26,28	104	21,46	1,18	
302	Каша рассыпчатая (пшениная)	150/5	200/5	6,2	9,3	14,2	165	0,09	0,24	0,13	0,2	164,4	134	27,34	1,38	
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,45	0,9	14,94	78	0,076	0	0	1,27	10,66	42,7	17,66	0,8	
	ИТОГО:			21,025	22,53	65,45	625	0,226	5,94	0,18	1,61	206,6	289	70,86	4,22	
	Обед															
99	Суп из овощей	200	250	4,8	3,68	12,8	104	0,184	12,2	0,87	2,45	35,07	87,5	32,02	1,62	
289	Рагу из птицы	230/80	300/100	40,91	17,3	29,18	280,2	0,11	24,63	1,71	-	46,12	186	84,63	1,79	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	-	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/30	3,7	0,6	20,6	102	0,11	0	0	2,02	23,35	59	70,66	0,16	
	ИТОГО:			49,41	21,58	72,56	590,2	0,404	36,87	2,58	4,47	104,7	333	187,3	3,6	

	День 6															
	Завтрак															
173	Каша вязкая молочная (овсяная)	220	220	9,4	20,2	31,96	284	0,22	1,22	0,06	1,87	163,3	260	73,22	2,075	
3	Бутерброд с сыром	30/5/15.	30/5/15.	8,12	14,4	29,96	286	0,09	0,24	0,13	0,2	164,4	134	27,34	1,38	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	1,27	10,66	42,7	17,66	0,8	
338	Фрукты свежие	1 шт.	1 шт.	0,4	-	12,16	104	0,06	40	-	-	35	17	11	1,1	
	ИТОГО:			17,92	34,6	84,06	778	0,37	41,5	0,19	3,34	373,3	454	129,2	5,355	
	Обед															
108	Суп картофельный с клецками	200	250	9,7	7,5	24,1	166	0,12	3,12	-	0,92	20	121	17	0,02	
280/331	Фрикадельки мясные в соусе	130/80	150/100	13,12	22,6	23,25	349	0,15	12,2	7,53	-	66	61	59,73	2,013	
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	200/5	8,74	6,01	54	156	0,28	-	0,05	2,51	17,23	207	138,8	4,66	
360	Кисель из повидла	200	200	0,06	0	25	100	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/30	3,7	0,6	20,6	102	0,11	0	0	2,02	23,35	59	70,66	0,16	
	ИТОГО:			35,32	36,71	146,95	873	0,66	15,42	7,58	5,59	131,8	457	290,5	7,713	
	День 7															
	Завтрак															
278/331	Тефтели 1 вариант (с соусом)	110/80	130/100	13,01	20,2	4,25	152	0,08	0,42	0,29	-	84,1	200	15,96	2,52	
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150/5	200/5	0,95	3,01	5,01	49	0,02	17,98	0,14	-	19,36	20,3	8,83	0,52	
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный	30	40	3,7	0,6	20,6	102	0,11	0	0	2,02	23,35	59	70,66	0,16	
	ИТОГО:			17,87	23,81	44,87	361	0,21	18,5	0,43	2,16	132,1	288	99,85	4,06	
	Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,64	4,21	10,4	86,4	0,06	12,97	0,51	1,27	34,31	71,3	20,9	1,26	
227	Рыба припущенная	80/10	100/10	17,4	9	4,4	148	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	210	37,8	0,93	
162/330	Запеканка капустная	150/30	200/50	3,2	5,2	26,4	158	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,2	17,24	0,99	
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/30	3,7	0,6	20,6	102	0,11	0	0	2,02	23,35	59	70,66	0,16	
	ИТОГО:			26,15	19,01	76,81	552,4	0,31	53,87	1,22	12,2	140,6	380	151	4,2	

	День 8															
	Завтрак															
243	Сосиска отварная	55/5	110/10	10,01	20,1	1,46	335	0,08	34,4	0,048	2,04	13,04	128	17,04	0,72	
142/330	Картофель и овощи, тушеные	150/25	200/50	0,45	7,95	4,5	253,5	0,03	-	0,03	-	4,8	88,2	25,61	0,52	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,26	0	15,22	59	0,006	6,68	0,001	-	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	30	40	3,7	0,6	20,6	102	0,11	0	0	2,02	23,35	59	70,66	0,16	
	ИТОГО:			16,87	29,55	56,72	827,5	0,302	41,08	0,079	5,33	59,9	328	136,2	3,1	
	Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,9	4,68	4,82	114	0,184	12,2	0,87	2,45	35,07	87,5	32,02	1,62	
291	Плов из птицы	230/80	300/100	16,2	15,8	36,2	358	0,02	10,2	-	0,14	43,01	44	24,02	0,14	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,26	0	15,22	59	0,006	6,68	0,001	-	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/30	3,7	0,6	20,6	102	0,11	0	0	2,02	23,35	59	70,66	0,16	
	ИТОГО:			26,06	21,08	76,84	633	0,32	29,08	0,871	4,61	109,5	200	131,9	2,82	
	День 9															
	Завтрак															
290/331	Птица, тушеная в соусе	110/80	130/100	8,48	4	4,3	84	89,6	0,144	7,536	26,9	49,76	235	45,64	1,104	
309	Макаронные изделия отварные	150/5	200/5	6,62	5,92	43,85	231	0,13	0	0,03	-	53,1	78,2	30,03	0,127	
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,45	0,9	14,94	78	0,076	0	0	1,27	10,66	42,7	17,66	0,8	
	ИТОГО:			17,76	10,82	78,1	451	89,81	0,244	7,566	28,3	118,8	364	97,73	2,891	
	Обед															
112	Суп картофельный с вермишелью	200	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,93	16,5	67,4	27,02	0,99	
239/331	Тефтели рыбные с соусом	130/80	150/100	12,61	11,25	0,36	152,7	0,08	0,24	0,08	-	25,06	220	24,39	1,9	
143	Рагу из овощей	150/5	200/5	3,8	0,1	25,3	178	0,05	8,2	0,24	1,53	41,9	49	22,6	1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	1,27	10,66	42,7	17,66	0,8	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/30	2,7	0,4	15,3	70,2	0,03	-	-	0,75	12,7	16,3	53	0,8	
	ИТОГО:			21,97	16,31	71,67	643,9	0,28	24,98	0,34	4,48	106,8	396	144,7	5,49	

День 10															
Завтрак															
212	Омлет, смешанный с сосисками	140	205	25,4	22,5	1,4	314	0,06	2,9	0,03	0,59	16,2	167	23,3	2,8
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	30	40	2,45	0,9	14,94	78	0,076	0	0	1,27	10,66	42,7	17,66	0,8
	ИТОГО:			28,06	23,4	31,35	450	0,136	3	0,03	2	32,11	218	45,36	4,46
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,57	5,52	7,46	156	0,064	24,71	0,72	2,23	33,95	40	16,89	0,61
289	Рагу из птицы	230/80	300/100	40,91	17,3	29,18	280,2	0,11	24,63	1,71	-	46,12	186	84,63	1,79
70	Овощи натуральные соленые	20	20	0,48	0,06	0,96	8	0	3	0	-	13,8	14,4	8,4	0,36
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/30	2,7	0,4	15,3	70,2	0,03	-	-	0,75	12,7	16,3	53	0,8
	ИТОГО:			45,87	23,28	67,91	572,4	0,204	52,44	2,43	3,12	111,8	265	167,3	4,42

			Белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Всего за 10 дней			497,74	438,99	1449	12338,62	95,432	431,09	27,73	121,75	2708,5	6335,7	2467,6	129,739	
Итого за 1 день пищевых веществ:			49,474	43,899	144,9	1238,6	9,54	43,11	2,773	12,17	270,9	633,6	246,76	12,97	
Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд															

(Использован Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, 2005 г.)

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авт. - сост.: А.И Здобнов, В.А. Цыганенко.- м., "ИКТЦ "ЛАДА", 2005 г

Технолог -  (Литвинова Н.А.)