

106	Суп рыбный	300	10,45	3,05	17,47	139,16	0,18	18,70	0,10	0,18	59,07	300,63	46,20	1,43
291	Плов из птицы	200	16,89	9,86	36,45	302,66	0,13	6	18,4	-	46,41	172,13	53,96	1,88
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,13	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		35,00	13,89	121,96	779,49	0,43	26,17	18,50	0,97	282,33	684,93	150,78	7,78
	<i>День третий</i>													
	<i>Обед</i>													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	300	3,08	3,33	18,82	130,80	0,111	7,29	-	-	35,40	69,27	28,56	1,2
67	Винегрет овощной	200	3,24	12,4	17,8	195,76	0,2	26,00		5,9	80,80	97,6	46,80	2,04
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100	-	22,0	76,8	4,8	1,00
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Сухари	20												
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		14,86	20,99	95,74	637,9	0,415	34,69	100,00	6,44	161,8	315,87	96,76	6,3
									4					
	<i>День четвертый</i>													
	<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	300	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50	-	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
230	Рыба жареная (минтай)	120	16,67	16,13	4,8	231,27	0,135	1,70	53,46	-	46,82	206,30	46,47	0,915
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Печенье	20												
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		30,9	28,75	106,20	798,63	1,875	138,6	97,66	6,21	214,46	613,01	148,26	6,065
								3						
	<i>День пятый</i>													
	<i>Обед</i>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
309	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	-	-	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17,44	13,96	13,56	238,75	0,2	0,9	54,25	-	59,78	80	22,2	3,63
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00

	<i>Обед</i>													
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	-	2,94	49,77	165,33	45,90	2,19
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72,0	-	184,5	126,3	12,7	0,77
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		19,73	17,19	93,10	606,38	0,32	9,26	72,00	3,73	267,78	395,10	92,16	4,97
	<u><i>День десятый</i></u>													
	<i>Обед</i>													
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
40	Рагу из свинины	250	16,69	42,94	24,57	540	0,57	8,74	-	-	30,7	248,74	62,61	3,09
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		28,38	57,64	109,20	1057,13	0,754	22,43	40,00	3,42	227,57	509,58	138,81	8,71

Данное меню составлено на основании сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015