

ПР	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,30	47	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,3
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,87	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
106	Суп рыбный	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	227	0,1	4,5	13,8	-	34,81	129,1	40,47	1,41
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		31,49	20,29	121,81	795,29	0,41	33,21	13,88	4,07	296,26	633,45	156,8	9,46
	<u>День третий</u>													
	<u>Обед</u>													
ПР	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,3	8,0	28,0	42,0	0,6
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
67	Винегрет овощной	150	2,43	9,3	13,35	146,82	0,15	19,5	-	4,42 5	60,6	73,2	35,1	1,53
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Йогурт	200												
	ВСЕГО за день:		14,33	17,67	99,29	608,31	0,304	31,85	100,00 4	5,41 5	144,1	432,25	109,25	5,12
	<u>День четвертый</u>													
	<u>Обед</u>													
ПР	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	22,50	98	0,06	38,00	-	-	36,00	17,00	11,00	0,10
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
230	Рыба жареная (минтай)	90	12,5	12,1	3,6	173,45	0,10	1,27	40,09	-	35,11	154,72	34,85	0,69
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0 0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	14,4	3,0	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		24,53	28,89	123,79	856,26	1,56	181,7 5	86,24	6,27	207,65	466,23	132,99	5,27

	<u>День пятый</u> Обед													
71	Салат из помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	00,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	-	0,3	16,0	11,0	9,0	2,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15,69	12,57	12,21	214,87	0,18	0,81	48,42	-	53,8	72	19,98	3,26
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	50	2,95	9,36	18,61	170	0,042	-	50	-	10,5	28,12	5,25	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		33,07	42,1	127,63	1013,88	0,542	50,92	98,42	8,36	286,02	378,68	117,11	11,55
	<u>День шестой</u> Обед													
ПР	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	22,50	98	0,06	38,00	-	-	36,00	17,00	11,00	0,10
23	Салат из помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	00,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
268	Котлеты мясные	90	7,4	16,46	9,67	218,25	0,21	2,86	11,36	-	14,98	94,94	21,25	1,24
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		22,14	36,16	122,37	908,27	0,58	81,77	11,36	8,58	147,9	326,39	115,04	7,56
	<u>День седьмой</u> Обед													
ПР	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,30	47	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,3
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,87	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
106	Суп рыбный	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
288	Птица отварная	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,3	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952
ПР	Сухари	20												
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24

	ВСЕГО за день:		42,75	26,96	114,21	872,7	0,492	27,54	20,08	3,72	162,36	695,28	238,94	13,17 2
	<u>День восьмой</u> Обед													
ПР	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,3	8,0	28,0	42,0	0,6
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,57	2,78	15,69	109	0,092 5	6,075	-	-	29,5	57,73	23,8	1
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
ТК	Гуляш из птицы	90	9,52	25,36	2,31	274,5	0,25	0,16	-	-	17,17	114,09	20,34	1,34
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0 0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
70	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	-	13,8	14,4	8,4	0,36
ПР	Сушки «Челночок»	20												
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Йогурт	200												
	ВСЕГО за день:		20,66	34,84	117,21	875,77	0,474 5	118,3 3	27,00	2,02	101,62	321,56	126,99	5,7
	<u>День девятый</u> Обед													
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	-	0,3	16,0	11,0	9,0	2,2
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	-	42,67	88,1	35,57	2,05
204	Макаронны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	86,4	-	221,4	151,56	15,24	0,92
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		21,97	18,45	100,86	673,13	0,39	18,12	86,4	1,18	313,8	351,06	95,28	8,98
	<u>День десятый</u> Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,87	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
ПР	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	22,50	98	0,06	38,00	-	-	36,00	17,00	11,00	0,10
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
40	Рагу из свинины	150	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	50	2,95	9,36	18,61	170	0,042	-	50	-	10,5	28,12	5,25	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24

	ВСЕГО за день:		28,96	64,6	125,06	1188,1 2	0,812	65,02	50	5,5	270,33	529,02	153,92	8,53
--	----------------	--	-------	------	--------	-------------	-------	-------	----	-----	--------	--------	--------	------

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