

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | | Наименование  блюда |  | | выхо | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Минер,вещества, мг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Витамины, мг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| цена | | Белки г | | | | | | Жирг | | | | | | | Угл, г | | | Энерг, Цен, | | | | | | Са | | | | | Mg | | | | | | Р | | | | | Fe | | | | | | | | | | | В1 | | | | | | **С** | | | | | | А | Е | | | | | | |
| № рец | | 2 |  | | 3 | | 4 | | | | | | 5 | | | | | | | 6 | | | 7 | | | | | | 8 | | | | | 9 | | | | | | 10 | | | | | 11 | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | 13 | | | | | | 14 | 15 | | | | | | |
|  | | ***1НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | | Салат из фасоли, кукурузы, гороха |  | | 60 | | | | | | 0,59 | 3,69 | | | | | | 2,24 | | | | 44,53 | | | | | | | 11,21 | | | | | | 9,76 | | | | | 20,77 | | | | | | | 0,44 | | | | | | | | | 0,03 | | | | | 10,06 | | | | | | | 0 | | 0 | | | | | |
| **62** | | Борщ из свежей капусты с мясом, картофелеми и со сметаной |  | | 200 | | | | | | 7,92 | 5,81 | | | | | | 10,98 | | | | 128,02 | | | | | | | 49 | | | | | | 18,44 | | | | | 45,16 | | | | | | | 1,7 | | | | | | | | | 0,09 | | | | | 12,4 | | | | | | | 0,2 | | 0,4 | | | | | |
| **492** | | Плов из птицы |  | | 150 | | | | | | 14,5 | 13,8 | | | | | | 25,09 | | | | 283,1 | | | | | | | 56,38 | | | | | | 43,2 | | | | | 64,7 | | | | | | | 1,2 | | | | | | | | | 0,18 | | | | | 0,28 | | | | | | | 0 | | 1,69 | | | | | |
| **342** | | Компот из свежих яблок |  | | 200 | | | | | | 0,16 | 0,16 | | | | | | 27,88 | | | | 113,60 | | | | | | | 14,18 | | | | | | 5,14 | | | | | 241,4 | | | | | | | 0,95 | | | | | | | | | 0,2 | | | | | 0,90 | | | | | | | 0 | | 0 | | | | | |
| **24** | | Конфеты шоколадные |  | | 30 | | | | | | 0,87 | 3,15 | | | | | | 22,98 | | | | 123,75 | | | | | | | 59,7 | | | | | | 0 | | | | | 23,7 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,12 | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | 1,5 | | | | | |
| **1** | | Хлеб пшеничный |  | | 50 | | | | | | 3,07 | 1,07 | | | | | | 20,9 | | | | 105,51 | | | | | | | 11,5 | | | | | | 14,1 | | | | | 35,1 | | | | | | | 1,05 | | | | | | | | | 0,05 | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | 0,34 | | | | | |
| **1/7** | | Хлеб ржаной |  | | 40 | | | | | | 2,6 | 0,48 | | | | | | 15,84 | | | | 78,24 | | | | | | | 14 | | | | | | 1,0 | | | | | 67,2 | | | | | | | 0,31 | | | | | | | | | 0, | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | 0,5 | | | | | |
|  | | **ИТОГО:** |  | |  | | | | | | **26,82** | **26,63** | | | | | | **102,41** | | | | **757,26** | | | | | | | **182,07** | | | | | | **90,64** | | | | | **498,03** | | | | | | | **5,34** | | | | | | | | | **0,63** | | | | | **23,64** | | | | | | | **0,2** | | **3,43** | | | | | |
|  | | **НОРМА** |  | |  | | | | | | ***23,1-***  ***26,9*** | ***23,7-27,7*** | | | | | | ***100,5-117,3*** | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | | | | | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | | ***0,21-0,25*** | | 3-3,5 | | | | | |
|  | | ***ВТОРНИК 2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **38** | | Салат из моркови с яблоками |  | | 60 | | | | | | 0,65 | | | | | 0,11 | | 5,17 | | | | | 24,27 | | | | | | 14,57 | | | | | | 18,45 | | | | | | 26,40 | | | | | 0,65 | | | | | | | | | 0,03 | | | | | 3,75 | | | | | | 0 | | | | | | 0,43 | | | |
| **204** | | Суп крестьянский с мясом, пшеничной крупой и со сметаной |  | | 200 | | | | | | 2,01 | | | | | 4,42 | | 13,11 | | | | | 100,22 | | | | | | 21,73 | | | | | | 0,8 | | | | | | 34,98 | | | | | 0,85 | | | | | | | | | 0,06 | | | | | 8,66 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| **286** | | Тефтели из говядины« Ежики» |  | | 100 | | | | | | 16,56 | | | | | 18,15 | | 20,95 | | | | | 285,62 | | | | | | 135,28 | | | | | | 39,93 | | | | | | 265,13 | | | | | 0,9 | | | | | | | | | 0,11 | | | | | 1,59 | | | | | | 0 | | | | | | 3 | | | |
| **692** | | Картофель отварной |  | | 150 | | | | | | 3,0 | | | | | 0,60 | | 23,7 | | | | | 112,2 | | | | | | 18,0 | | | | | | 0 | | | | | | 129,9 | | | | | 1,2 | | | | | | | | | 0,15 | | | | | 6,75 | | | | | | 0,3 | | | | | | 0 | | | |
| **868** | | Компот из смеси сухофруктов |  | | 200 | | | | | | 0,04 | | | | | 0 | | 24,76 | | | | | 94,2 | | | | | | 6,4 | | | | | | 0 | | | | | | 3,6 | | | | | 0,18 | | | | | | | | | 0 | | | | | 1,08 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| **1** | | Хлеб пшеничный |  | | 50 | | | | | | 3,07 | | | | | 1,07 | | 20,9 | | | | | 105,51 | | | | | | 11,5 | | | | | | 14,1 | | | | | | 35,1 | | | | | 1,05 | | | | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 0,3 | | | |
|  | | **итого** |  | |  | | | | | | **25,33** | | | | | **24,35** | | **108,59** | | | | | **722,02** | | | | | | **207,48** | | | | | | **73,28** | | | | | | **495,11** | | | | | **4,83** | | | | | | | | | **0,35** | | | | | **21,83** | | | | | | **0,3** | | | | | | **3,73** | | | |
|  | | **норма** |  | |  | | | | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | | ***23,7-27,7*** | | ***100,5-117,3*** | | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | | ***495-577,5*** | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | | | | | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | 3-3,5 | | | |
|  | | ***СРЕДА 3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **40** | | Салат витаминный |  | | 60 | | | | | 0,9 | | | | | | 2,7 | | 26,3 | | | | | 133,1 | | | | | | 20,71 | | | | | | | 9,5 | | | | | 102 | | | | | | 0,54 | | | | | | | 0,01 | | | | | | 3,78 | | | | | | 0,23 | | | | | | 2,7 | | | |
| **5520** | | Суп –хинкал с говядиной |  | | 200 | | | | | 12,4 | | | | | | 12,2 | | 15,6 | | | | | 250,2 | | | | | | 27 | | | | | | | 23,4 | | | | | 97,4 | | | | | | 1,4 | | | | | | | 0,08 | | | | | | 0,6 | | | | | | 0,4 | | | | | | 0,7 | | | |
| **151** | | Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем отварным |  | | 150 | | | | | 10,31 | | | | | | 10,58 | | 14,93 | | | | | 196,18 | | | | | | 45 | | | | | | | 20,28 | | | | | 220,5 | | | | | | 0,6 | | | | | | | 0,08 | | | | | | 6,08 | | | | | | 0,02 | | | | | | 0,10 | | | |
| **352,09** | | Банан |  | | 150 | | | | | 1,5 | | | | | | 0,5 | | 24 | | | | | 96 | | | | | | 42 | | | | | | | 31 | | | | | 28 | | | | | | 0,6 | | | | | | | 0 | | | | | | 10 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| **1/7** | | Хлеб ржаной |  | | 40 | | | | | 2,6 | | | | | | 0,48 | | 15,84 | | | | | 78,24 | | | | | | 14 | | | | | | | 1,0 | | | | | 67,2 | | | | | | 0,31 | | | | | | | 0, | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 0,5 | | | |
| **943** | | Чай с сахаром |  | | 200 | | | | | 0,2 | | | | | | 0 | | 14,0 | | | | | 56,8 | | | | | | 6 | | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0,4 | | | | | | | 0, | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
|  | | **ИТОГО:** |  | |  | | | | | **27,91** | | | | | | **26,46** | | **110,67** | | | | | **810,52** | | | | | | **154,71** | | | | | | | **85,18** | | | | | **515,1** | | | | | | **3,85** | | | | | | | **0,17** | | | | | | **20,46** | | | | | | **0,65** | | | | | | **4** | | | |
|  | | **НОРМА** |  | |  | | | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | | | ***23,7-27,7*** | | ***100,5-117,3*** | | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | | | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | 3-3,5 | | | |
| ***ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **66** | | Салат из свеклы отварной с рас.м. |  | | 60 | | | | | 0,77 | | | | 3,6 | | | | 5,14 | | | | | | | | 56,34 | | | | | 21,85 | | | | | | | 12,53 | | | | | 25,43 | | | | | | 0,79 | | | 0 | | | | | 5,7 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | |
| **206** | | Суп картофельный с бобовыми (горох) |  | | 200 | | | | | 4,39 | | | | 4,22 | | | | 13,06 | | | | | | | | 107,78 | | | | | 30,46 | | | | | | | 8,24 | | | | | 69,74 | | | | | | 1,62 | | | 0,18 | | | | | 4,65 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 2,9 | | |
| **301** | | Курица, тушенная в томатном соусе |  | | 70 | | | | | 19,46 | | | | 21,8 | | | | 10,2 | | | | | | | | 318,5 | | | | | 54,8 | | | | | | | 42,2 | | | | | 270 | | | | | | 1,6 | | | 0,15 | | | | | 0,1 | | | | | | 3,1 | | | | | | | | | | | 0 | | |
| **532** | | Сок натуральный персик |  | | 200 | | | | | 0,6 | | | | 0 | | | | 34,4 | | | | | | | | 136 | | | | | 50 | | | | | | | 0 | | | | | **30** | | | | | | 0 | | | 0,01 | | | | | 12 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 2,8 | | |
| **1/7** | | Хлеб ржаной |  | | 60 | | | | | 3,9 | | | | 0,72 | | | | 23,76 | | | | | | | | 117,36 | | | | | 28 | | | | | | | 1,5 | | | | | 100,8 | | | | | | 0,47 | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,7 | | |
| **1** | | Хлеб пшеничный |  | | 30 | | | | | 1,83 | | | | 0,27 | | | | 12,54 | | | | | | | | 63,3 | | | | | 6,9 | | | | | | | 8,46 | | | | | 21,06 | | | | | | 0,61 | | | 0,03 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,1 | | |
|  | | **ИТОГО:** |  | |  | | | | | | **30,95** | | | | **30,61** | | | | **99,1** | | | | | | | | **799,28** | | | | | **192,01** | | | | | | | **72,93** | | | | | **517,03** | | | | | | **5,09** | | | **0,37** | | | | | | **22,45** | | | | | **3,1** | | | | | | | | | | **6,5** | | |  |
|  | | **НОРМА** |  | |  | | | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | ***23,7-27,7*** | | | | ***100,5-117,3*** | | | | | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | | | | | | 3-3,5 | | |  |
|  | | ***ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **43** | | Салат из капусты белокоч. с морк. |  | | 60 | | | 1,2 | | | | | | 2,7 | | | | 5,5 | | | | | | | | 51,1 | | | | | | | 54,3 | | | | | 7,4 | | | | | 86 | | | | | | 0,16 | | | 0,01 | | | | | 3,25 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,1 | | |
| **206** | | Суп картоф. с бобовыми (чечевица) |  | | 200 | | | 4,39 | | | | | | 4,22 | | | | 13,06 | | | | | | | | 107,78 | | | | | | | 30,46 | | | | | 28,24 | | | | | 69,74 | | | | | | 1,62 | | | 0,18 | | | | | 4,65 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 3 | | |
| **378** | | Каша пшеничная рассыпчатая |  | | 150 | | | 4,40 | | | | | | 2,92 | | | | 23,51 | | | | | | | | 137,92 | | | | | | | 0,81 | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 1,62 | | | 0,07 | | | | | 0 | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | 0 | | |
| **437** | | Гуляш из говядины |  | | 100 | | | 7,54 | | | | | | 13,87 | | | | 6,24 | | | | | | | | 156,9 | | | | | | | 9,78 | | | | | 3,5 | | | | | 280 | | | | | | 2,08 | | | 0,09 | | | | | 0,72 | | | | | | 0,07 | | | | | | | | | | | 0 | | |
| **348** | | Компот из кураги с витамином С |  | | 200 | | | 0,78 | | | | | | 0,05 | | | | 27,63 | | | | | | | | 114,09 | | | | | | | 32,32 | | | | | 17,56 | | | | | 0 | | | | | | 0,48 | | | 0 | | | | | 1,8 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | |
| **1** | | Хлеб пшеничный |  | | 50 | | | 3,07 | | | | | | 1,07 | | | | 20,9 | | | | | | | | 105,51 | | | | | | | 11,5 | | | | | 14,1 | | | | | 35,1 | | | | | | 1,05 | | | 0,05 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0,34 | | |
| **66** | | Йогурт фруктовый |  | | 115 | | | 2,3 | | | | | | 1,7 | | | | 3,5 | | | | | | | | 38,5 | | | | | | | 138 | | | | | 16,1 | | | | | 109,3 | | | | | | 0 | | | 0 | | | | | 0,8 | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 | | |
|  | | **ИТОГО:** |  | |  | | | **23,68** | | | | | | **26,53** | | | | **100,34** | | | | | | | | **712,52** | | | | | | | **277,17** | | | | | **86,9** | | | | | **580,14** | | | | | | **7,01** | | | **0,4** | | | | | **18,52** | | | | | | **0,27** | | | | | | | | | | | **3,44** | | |
|  | | **НОРМА** |  | |  | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | | | ***23,7-27,7*** | | | | ***100,5-117,3*** | | | | | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | | | | | | 3-3,5 | | |
|  | | ***СУББОТА 6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **14** | | Салат из капусты с морковью |  | | 60 | | | | | 0,68 | | | | | | 3,71 | | | | 2,83 | | | | 47,43 | | | | 10,55 | | | | | | | | | 10,67 | | | | | | 19,73 | | | | | | 0,5 | | | 0,04 | | | | | 2,25 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | |
| **204** | | Суп рисовый с говядиной (харчо) |  | | 200 | | | | | 7,18 | | | | | | 2,94 | | | | 11,76 | | | | 102,22 | | | | 21,01 | | | | | | | | | 25,93 | | | | | | 95,87 | | | | | | 1,18 | | | 0,1 | | | | | 6,70 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | |
| **642** | | Рагу из птицы |  | | 100 | | | | | 12,4 | | | | | | 14,2 | | | | 17,8 | | | | 248,6 | | | | 36 | | | | | | | | | 11,88 | | | | | | 164,86 | | | | | | 1,3 | | | 0,14 | | | | | 9,2 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0 | | |
| **688** | | Макароны отварные |  | | 150 | | | | | 3,40 | | | | | | 5 | | | | 19,0 | | | | 134,6 | | | | 8,0 | | | | | | | | | 13,8 | | | | | | 116 | | | | | | 0,50 | | | 0,04 | | | | | 0 | | | | | | | 0,02 | | | | | | | | | | 0,63 | | |
| **342** | | Компот из свежих груш |  | | 200 | | | | | 0,16 | | | | | | 0,12 | | | | 28,08 | | | | 114,04 | | | | 15,38 | | | | | | | | | 6,38 | | | | | | 20 | | | | | | 0,99 | | | 0 | | | | | 0,9 | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | 3 | | |
| **1/7** | | Хлеб ржаной |  | | 60 | | | | | 3,9 | | | | | | 0,72 | | | | 23,76 | | | | 117,36 | | | | 28 | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | 100,8 | | | | | | 0,47 | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | 0,7 | | |
|  | | **ИТОГО:** |  | |  | | | | | **27,72** | | | | | | **26,69** | | | | **103,23** | | | | **764,25** | | | | **118,94** | | | | | | | | | **70,16** | | | | | | **517,26** | | | | | | **4,94** | | | **0,32** | | | | | **19,05** | | | | | | | **0,22** | | | | | | | | | | **4,33** | | |
|  | | **НОРМА** |  | |  | | | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | | | ***23,7-27,7*** | | | | ***100,5-117,3*** | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | | | | | 3-3,5 | | |
| ***ПОНЕДЕЛЬНИК 7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **45** | Винегрет овощной | | |  | | 60 | | | 0,82 | | | | | | | | 3,71 | | | | 5,06 | | | | 56,88 | | | | | 13,92 | | | | | | | 12,45 | | | | | 26,98 | | | | | | 0,51 | | | 0,04 | | | | | | | 6,15 | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | |
| **86** | Суп-лапша домашняя с птицей | | |  | | 200 | | | 15,52 | | | | | | | | 4,72 | | | | 73,17 | | | | 397,32 | | | | | 15,6 | | | | | | | 8 | | | | | 98,4 | | | | | | 0 | | | 0,3 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | |
| **229** | Рыба тушеная в томате с овощами | | |  | | 100 | | | 4,58 | | | | | | | | 4,14 | | | | 3,74 | | | | 82,78 | | | | | 35,49 | | | | | | | 34,14 | | | | | 129,61 | | | | | | 0,66 | | | 0,06 | | | | | | | 2,36 | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | 1,81 | |
| **424** | Яйцо вареное вкрутую | | |  | | 40 | | | 5,10 | | | | | | | | 4,60 | | | | 0,30 | | | | 63 | | | | | 22 | | | | | | | 0 | | | | | 198 | | | | | | 1,0 | | | 0,03 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0,04 | | | | | | 0,2 | |
| **648** | Кисель из концентрата | | |  | | 200 | | | 0 | | | | | | | | 0 | | | | 15,3 | | | | 61,2 | | | | | 3,2 | | | | | | | 2,0 | | | | | 15,8 | | | | | | 0 | | | 0,02 | | | | | | | 5,6 | | | | | | | | | 0,03 | | | | | | 0 | |
| **1** | Хлеб пшеничный | | |  | | 50 | | | 3,07 | | | | | | | | 1,07 | | | | 20,9 | | | | 107,2 | | | | | 11,5 | | | | | | | 14,1 | | | | | 35,1 | | | | | | 1,05 | | | 0,05 | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0,34 | |
|  | **ИТОГО:** | | |  | |  | | | **29,09** | | | | | | | | **18,24** | | | | **118,47** | | | | **768,38** | | | | | **101,71** | | | | | | | **70,69** | | | | | **503,89** | | | | | | **3,22** | | | **0,5** | | | | | | | **14,11** | | | | | | | | | **1,27** | | | | | | **2,35** | |
|  | **НОРМА** | | |  | |  | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | | | | | ***23,7-27,7*** | | | | ***100,5-117,3*** | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | 3-3,5 | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | |
| ***ВТОРНИК 8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | | Салат из моркови с чесноком | |  | | 60 | | | 0,69 | | | | | | | | 5,05 | | | | 3,16 | | | | 60,87 | | | | | 25,87 | | | | | | | **0** | | | | | **0** | | | | | | 0,31 | | | 0,02 | | | | | | | **13,9** | | | | | | | **0** | | | | | | **0** | | | |
| **206** | | Суп картофельный с фасолью | |  | | 250 | | | 5,41 | | | | | | | | 5,28 | | | | 16,33 | | | | 134,8 | | | | | 38,08 | | | | | | | 35,30 | | | | | 87,18 | | | | | | 1,62 | | | 0,23 | | | | | | | 5,81 | | | | | | | **0** | | | | | | **0** | | | |
| **265** | | Плов с мясом | |  | | 180 | | | 16,97 | | | | | | | | 14,04 | | | | 16,76 | | | | 261,29 | | | | | 27,13 | | | | | | | 35,25 | | | | | **273,68** | | | | | | 2,79 | | | 0,18 | | | | | | | 0,8 | | | | | | | 0,36 | | | | | | 1,05 | | | |
| **389** | | Сок натуральный абрикосовый | |  | | 200 | | | 1 | | | | | | | | 0 | | | | 24,5 | | | | 102,6 | | | | | 140 | | | | | | | 2,0 | | | | | 30 | | | | | | 0 | | | 0 | | | | | | | 0,80 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,7 | | | |
| **1** | | Хлеб пшеничный | |  | | 50 | | | 3,07 | | | | | | | | 1,07 | | | | 20,9 | | | | 105,51 | | | | | 11,5 | | | | | | | 14,1 | | | | | 35,1 | | | | | | 1,05 | | | 0,05 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,34 | | | |
| **1/7** | | Хлеб ржаной | |  | | 40 | | | 2,6 | | | | | | | | 0,48 | | | | 15,84 | | | | 78,24 | | | | | 14 | | | | | | | 1,0 | | | | | 67,2 | | | | | | 0,31 | | | 0, | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,5 | | | |
|  | | **ИТОГО:** | |  | |  | | | **29,74** | | | | | | | | **25,92** | | | | **97,49** | | | | **743,31** | | | | | **256,58** | | | | | | | **87,65** | | | | | **493,16** | | | | | | **6,08** | | | **0,48** | | | | | | | **21,31** | | | | | | | **0,36** | | | | | | **2,59** | | | |
|  | | **НОРМА** | |  | |  | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | | | | | ***23,7-27,7*** | | | | ***100,5-117,3*** | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | 3-3,5 | | | |
| ***СРЕДА 9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **39** | | Салат картофельный с кукурузой и морковью | |  | | 60 | | | 1,81 | | | | | | | | 3,82 | | | | 14,23 | | | | 98,54 | | | | | 11,62 | | | | | | | 15,17 | | | | | 0 | | | | | | 0,72 | | | 0,02 | | | | | | | 3,47 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| **104** | | Суп картофель,смяс, фрикательками | |  | | 250 | | | 1,55 | | | | | | | | 8,29 | | | | 12,62 | | | | 131,29 | | | | | 90,17 | | | | | | | 26,72 | | | | | 162,4 | | | | | | 1,45 | | | 0 | | | | | | | 1,48 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| **621** | | Рагу из овощей с мясом | |  | | 200 | | | 13,24 | | | | | | | | 7,36 | | | | 18,26 | | | | 242,24 | | | | | 78,87 | | | | | | | 0 | | | | | 122,85 | | | | | | 0 | | | 0,1 | | | | | | | 5,2 | | | | | | | 0,2 | | | | | | 2,9 | | | |
| **380** | | Какао со сгущенкой | |  | | 200 | | | 2,94 | | | | | | | | 1,99 | | | | 20,92 | | | | 113,4 | | | | | 128,78 | | | | | | | 12,88 | | | | | 103,23 | | | | | | 0,078 | | | 0,03 | | | | | | | 0,38 | | | | | | | 0,01 | | | | | | 0 | | | |
| **1** | | Хлеб пшеничный | |  | | 50 | | | 3,07 | | | | | | | | 1,07 | | | | 20,9 | | | | 105,51 | | | | | 11,5 | | | | | | | 14,1 | | | | | 35,1 | | | | | | 1,05 | | | 0,05 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,34 | | | |
| **847** | | Яблоко | |  | | 100 | | | 0,4 | | | | | | | | 0,4 | | | | 9,8 | | | | 44,4 | | | | | 16 | | | | | | | 8 | | | | | 11 | | | | | | 2,2 | | | 0 | | | | | | | 10 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,6 | | | |
| **1/7** | | Хлеб ржаной | |  | | 40 | | | 2,6 | | | | | | | | 0,48 | | | | 15,84 | | | | 78,24 | | | | | 14 | | | | | | | 1,0 | | | | | 67,2 | | | | | | 0,31 | | | 0, | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,5 | | | |
|  | | **ИТОГО:** | |  | |  | | | **25,61** | | | | | | | | **23,41** | | | | **112,57** | | | | **813,62** | | | | | **350,94** | | | | | | | **77,87** | | | | | **501,78** | | | | | | **5,8** | | | **0,2** | | | | | | | **20,53** | | | | | | | **0,21** | | | | | | **4,34** | | | |
|  | | **НОРМА** | |  | |  | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | | | | | ***23,7-27,7*** | | | | ***100,5-117,3*** | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | 3-3,5 | | | |
| ***ЧЕТВЕРГ 10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **13** | | Салат из фасоли гороха кукурузы | |  | | 60 | | | 0,46 | | | | | | | | 3,65 | | | | 1,43 | | | | 40,38 | | | | | 13,11 | | | | | | | 7,98 | | | | | 24,01 | | | | | | 0,34 | | | 0,02 | | | | | | | 5,70 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| **201** | | Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом | |  | | 250 | | | 5,99 | | | | | | | | 7,54 | | | | 15,53 | | | | 148,28 | | | | | 40,09 | | | | | | | 6,78 | | | | | 43,73 | | | | | | 0,38 | | | 0,08 | | | | | | | 0,04 | | | | | | | 0,28 | | | | | | 0 | | | |
| **694** | | Пюре из картофеля | |  | | 160 | | | 3,2 | | | | | | | | 5,12 | | | | 21,8 | | | | 146,38 | | | | | 39,4 | | | | | | | 29,6 | | | | | 177,3 | | | | | | 1,07 | | | 0,4 | | | | | | | 16,3 | | | | | | | 0,24 | | | | | | 0,34 | | | |
| **413** | | Сосиски отварные | |  | | 80 | | | 5,23 | | | | | | | | 6,48 | | | | 11,5 | | | | 125,24 | | | | | 12,44 | | | | | | | 10 | | | | | 143,0 | | | | | | 0,07 | | | 0,23 | | | | | | | 0,99 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| **648** | | Компот из смеси сухофруктов с витамином C | |  | | 200 | | | 0 | | | | | | | | 0 | | | | 21,5 | | | | 86 | | | | | 8,3 | | | | | | | 1,7 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | 0 | | | | | | | 1,8 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| **1** | | Хлеб пшеничный | |  | | 50 | | | 3,07 | | | | | | | | 1,07 | | | | 20,9 | | | | 105,51 | | | | | 11,5 | | | | | | | 14,1 | | | | | 35,1 | | | | | | 1,05 | | | 0,05 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,34 | | | |
| **1/7** | | Хлеб ржаной | |  | | 40 | | | 2,6 | | | | | | | | 0,48 | | | | 15,84 | | | | 78,24 | | | | | 14 | | | | | | | 1,0 | | | | | 67,2 | | | | | | 0,31 | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,5 | | | |
|  | | **ИТОГО:** | |  | |  | | | **20,55** | | | | | | | | **24,3** | | | | **108,5** | | | | **730,03** | | | | | **138,84** | | | | | | | **71,16** | | | | | **490,34** | | | | | | **3,22** | | | **0,78** | | | | | | | **24,83** | | | | | | | **0,52** | | | | | | **1,18** | | | |
|  | | **НОРМА** | |  | |  | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | | | | | ***23,7-27,7*** | | | | ***100,5-117,3*** | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | 3-3,5 | | | |
| ***ПЯТНИЦА 11 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **53** | | Салат из свеклы, моркови, зеленого горошка | |  | | 60 | | | 6,93 | | | | | | | | 5,04 | | | | 18,05 | | | | 145,32 | | | | | 44,19 | | | | | | | 29,39 | | | | | 102 | | | | | | 3,28 | | | 0,24 | | | | | | | 2,43 | | | | | | | 0 | | | | | | 4,7 | | | |
| **67** | | Суп из свежей капусты с картофелем и говядиной | |  | | 250 | | | 1,74 | | | | | | | | 4,88 | | | | 8,48 | | | | 84,84 | | | | | 43,32 | | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0,79 | | | 0,05 | | | | | | | 18,46 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| **244** | | Рыба, припущенная с овощами | |  | | 80 | | | 6,12 | | | | | | | | 0,81 | | | | 2,54 | | | | 42 | | | | | 10,3 | | | | | | | 8 | | | | | 67,40 | | | | | | 0,43 | | | 0,04 | | | | | | | 0,77 | | | | | | | 2,0 | | | | | | **0** | | | |
| **168** | | Каша пшеничная | |  | | 200 | | | 8,8 | | | | | | | | 5,84 | | | | 47,02 | | | | 284,94 | | | | | 1,62 | | | | | | | 0,04 | | | | | 216 | | | | | | 3,24 | | | 0,14 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,02 | | | | | | **0** | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
| **1/7** | | Хлеб ржаной | |  | | 20 | | | 1,3 | | | | | | | | 0,24 | | | | 7,92 | | | | 39,12 | | | | | 7 | | | | | | | 0,5 | | | | | 33,6 | | | | | | 0,16 | | | 0, | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,2 | | | |
| **22** | | Хлеб пшеничный | |  | | 50 | | | 3,07 | | | | | | | | 1,07 | | | | 20,9 | | | | 105,51 | | | | | 11,5 | | | | | | | 14,1 | | | | | 35,1 | | | | | | 1,05 | | | 0,05 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,34 | | | |
| **66** | | Йогурт фруктовый | |  | | 115 | | | 2,3 | | | | | | | | 1,7 | | | | 3,5 | | | | 38,5 | | | | | 138 | | | | | | | 16,1 | | | | | 109,3 | | | | | | 0 | | | 0 | | | | | | | 0,8 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
|  | | **ИТОГО** | |  | |  | | | **30,26** | | | | | | | | **19,58** | | | | **108,41** | | | | **740,23** | | | | | **255,93** | | | | | | | **68,13** | | | | | **563,4** | | | | | | **8,95** | | | **0,52** | | | | | | | **22,46** | | | | | | | **2,02** | | | | | | **5,24** | | | |
|  | | **НОРМА** | |  | |  | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | | | | | ***23,7-27,7*** | | | | ***100,5-117,3*** | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | 3-3,5 | | | |
| ***СУББОТА 12 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | | Салат из свежей капусты с морковью с раст, маслом | |  | | 60 | | | 1,13 | | | | | | | | 4,86 | | | | 3,36 | | | | 61,70 | | | | | 31,88 | | | | | | | 12,94 | | | | | 22,97 | | | | | | 0,4 | | | 0,01 | | | | | | | 17,6 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | |
| **100** | | Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной | |  | | 200 | | | 5,2 | | | | | | | | 4,56 | | | | 18,88 | | | | 137,36 | | | | | 26,32 | | | | | | | 22,24 | | | | | 72,08 | | | | | | 1,36 | | | 0,08 | | | | | | | 5,28 | | | | | | | 0,1 | | | | | | 0,56 | | | |
| **608** | | Котлеты из говядины | |  | | 80 | | | 12,44 | | | | | | | | 9,24 | | | | 12,56 | | | | 183,16 | | | | | 35,0 | | | | | | | 25,7 | | | | | 133,1 | | | | | | 1,2 | | | 0,08 | | | | | | | 0,12 | | | | | | | 0,23 | | | | | | 0 | | | |
| **679** | | Каша гречневая рассыпчатая | |  | | 150 | | | 7,46 | | | | | | | | 5,61 | | | | 35,84 | | | | 223,69 | | | | | 12,98 | | | | | | | 7,50 | | | | | 208,5 | | | | | | 0,05 | | | 0,18 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0,02 | | | | | | 0 | | | |
| **389** | | Натуральный сок из яблок | |  | | 200 | | | 1 | | | | | | | | 0 | | | | 20,2 | | | | 81,8 | | | | | 14 | | | | | | | 10 | | | | | 22 | | | | | | 0 | | | 0 | | | | | | | 0,4 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,1 | | | |
| **1** | | Хлеб пшеничный | |  | | 50 | | | 3,07 | | | | | | | | 1,07 | | | | 20,9 | | | | 105,51 | | | | | 11,5 | | | | | | | 14,1 | | | | | 35,1 | | | | | | 1,05 | | | 0,05 | | | | | | | 0 | | | | | | | 0 | | | | | | 0,34 | | | |
|  | | **ИТОГО:** | |  | |  | | | **30,3** | | | | | | | | **25,34** | | | | **111,74** | | | | **793,22** | | | | | **131,68** | | | | | | | **92,48** | | | | | **493,75** | | | | | | **4,06** | | | **0,4** | | | | | | | **23,4** | | | | | | | **0,35** | | | | | | **1** | | | |
|  | | **НОРМА** | |  | |  | | | ***23,1-***  ***26,9*** | | | | | | | | ***23,7-27,7*** | | | | ***100,5-117,3*** | | | | ***705-***  ***822,5*** | | | | | ***330-***  ***385*** | | | | | | | ***75-***  ***87,5*** | | | | | ***495-577,5*** | | | | | | ***3,6-***  ***4,2*** | | | ***0,4-***  ***0,42*** | | | | | | | ***18-***  ***21*** | | | | | | | ***0,21-0,25*** | | | | | | 3-3,5 | | | |

**Примечание:**

1. Согласно п., 9,3 СанПиН 2,4,5,2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. Недостаток кальция восполнить дополнительной витаминизацией.

**Разработано на основе:**

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В..,Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ». 2004 г.

2 .Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт,-сост,: А,И,Здобнов, В.А.Цыганенко. М,И, Пересичный, – К.: А.С.К.. 2005

3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах

4.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред,М,П,Могильного и В,А,Тутельяна, - М,: ДеЛи плюс. 2015г.

5.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников». под ред, Могильного М,П,, 2007 г,

6.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред,М,П,Могильного и В.А.,Тутельяна,-М,:ДеЛи плюс. 2015г.