Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 9

имени адмирала П.С. Нахимова г. Вязьмы Смоленской области

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1 ( Понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 497/1981 | Запеканка из творога с конфит. | 120/45 | 15,0 | 11,16 | 44,16 | 345 | 132,00 | 191,25 | 23,97 | 1,00 | 0,05 | | 0,67 | 0,13 | 0,45 |
| 1009/1983 | Чай с сахаром | 250/18 | 0,5 | 0,0 | 18,87 | 77 | 19,35 | 16,48 | 10,80 | 1,69 | 0,00 | | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| 42/1981 | Сыр порционный | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,0 | 54 | 4,40 | 53,60 | 7,00 | 0,52 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 1,9 | 17,7 | 101 | 6,45 | 44,85 | 6,88 | 0,48 | 0,04 | | 0,10 | 0,01 | 0,30 |
|  | **ИТОГО** |  | **22,15** | **17,41** | **80,73** | **507** | **162,2** | **306,18** | **48,65** | **3,69** | **0,09** | | **0,97** | **0,14** | **0,75** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 522/1983 | Огурцы свежие | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2 | 3,40 | 6,0 | 2,80 | 0,10 | 0,01 | | 1,40 | 0,00 | 0,02 |
| 176/1981 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 2,0 | 4,4 | 10,1 | 87 | 43,06 | 56,85 | 25,92 | 1,22 | 0,05 | | 10,25 | 0,24 | 0,26 |
| 705/1983 | Плов из куриных грудок | 150 | 16,5 | 4,16 | 29,44 | 221 | 12,04 | 149,02 | 31,12 | 1,34 | 0,07 | | 3,47 | 0,15 | 2,98 |
| 924/1983 | Компот из свежих (сухих) плодов | 200 | 1,0 | 0,1 | 30,2 | 125 | 41,60 | 29,20 | 23,00 | 0,70 | 0,02 | | 0,80 | 0,12 | 1,10 |
| ГОСТ | Хлеб Зерновой | 30 | 2,8 | 0,5 | 14,9 | 76 | 11,22 | 65,67 | 18,15 | 1,06 | 0,07 | | 0,00 | 0,00 | 0,69 |
|  | **ИТОГО** |  | **20,42** | **9,16** | **85,04** | **511** | **117,18** | **296,99** | **106,52** | **4,54** | **0,24** | | **14,36** | **0,46** | **3,45** |
| **День 2 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | В1 | | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 658/1981 | Котлета мясная | 50 | 7,3 | 6,3 | 3,5 | 100 | 17,68 | 83,79 | 14,94 | 1,28 | 0,04 | | 0,69 | 0,13 | 1,69 |
| 753/1981 | Макароны отварные с маслом | 225 | 7,87 | 6,75 | 50,62 | 292 | 32,19 | 120,63 | 17,54 | 0,66 | 0,09 | | 0,00 | 0,02 | 0,56 |
| 1024/1981 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,5 | 1,6 | 22,3 | 109 | 67,35 | 45,00 | 8,50 | 0,11 | 0,02 | | 0,65 | 0,01 | 0,00 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами | 25 | 1,7 | 0,00 | 15,0 | 52 | 6,90 | 28,20 | 10,50 | 0,63 | 0,05 | | 0,00 | 0,00 | 0,42 |
|  | **ИТОГО** |  | **18,37** | **14,65** | **91,45** | **553** | **124,12** | **277,62** | **51,48** | **2,68** | **0,20** | | **1,34** | **0,16** | **2,67** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2221/1981 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,53 | 4,75 | 19,4 | 145 | 20,06 | 79,12 | 26,72 | 1,08 | 0,12 | | 10,20 | 0,03 | 0,39 |
| 572/1981 | Сосиска ( колбаса) отварная | 50 | 8,00 | 11,00 | 0,06 | 123 | 8,15 | 80,15 | 10,65 | 0,45 | 0,05 | | 21,50 | 0,00 | ).00 |
| 767/1983 | Овощи, припущенные в молочном соусе | 200/50 | 1,7 | 1,9 | 6,2 | 49 | 50,33 | 60,35 | 23,36 | 0,58 | 0,06 | | 7,89 | 0,75 | 0,23 |
| 942/1983 | Кисель из сока ( плодово – ягод.) | 200 | 0,2 | 0,0 | 40,9 | 164 | 7,72 | 16,70 | 7,20 | 0,25 | 0,01 | | 3,60 | 0,03 | 0,48 |
| ГОСТ | Хлеб бородинский | 33 | 2,2 | 0,4 | 13,1 | 66 | 15,51 | 51,81 | 16,17 | 1,29 | 0,06 | | 0,00 | 0,00 | 0,46 |
|  | **ИТОГО** |  | **17,63** | **18,05** | **79,66** | **547** | **101,77** | **288,13** | **84,10** | **3,65** | **0,30** | | **43,19** | **0,81** | **1,56** |
| **День 3 (Среда)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | В1 | | С | А | Е |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 816/1983 | Помидор свежий | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 33 | 8,33 | 9,45 | 5,64 | 0,19 | 0,01 | | 6,02 | 0,11 | 1,41 |
| 506/1981 | Рыба припущенная | 65 | 12,71 | 0.46 | 0,22 | 55 | 17,71 | 129,26 | 18,69 | 0,42 | 0,05 | | 0,81 | 0,00 | 0,00 |
| 757/1981 | Картофель отварной | 200 | 4,02 | 6,55 | 32,63 | 211 | 28,82 | 58,66 | 24,11 | 1,05 | 0,12 | | 20,00 | 0,02 | 0,03 |
| 1010/1981 | Чай с лимоном | 200 | 0,5 | 0,0 | 15,3 | 63 | 22,15 | 18,02 | 11,64 | 1,73 | 0,00 | | 3,00 | 0,00 | 0,01 |
| ГОСТ | Батон « Подмосковный» | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | **ИТОГО** |  | **19,75** | **7,95** | **64,31** | **441** | **82,71** | **231,89** | **63,98** | **3,75** | **0,18** | | **29,83** | **0,13** | **1,93** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 197/1981 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 2,9 | 5,8 | 13,1 | 117 | 54,02 | 107,30 | 72,97 | 2,04 | 0,17 | | 19,15 | 0,36 | 1,75 |
| 196/2003 | Гулящ из филе кур | 35/35 | 9,8 | 3,8 | 1,7 | 80 | 24,93 | 114,07 | 16,71 | 1,02 | 0,05 | | 3,00 | 0,00 | 1,28 |
| 464/1994 | Каша ячневая ( гречневая) | 100 | 2,5 | 2,9 | 16,1 | 100 | 24,(27 | 86,67 | 12,59 | 0,48 | 0,07 | | 0,00 | 0,02 | 0,41 |
| 933/1983 | Компот из сухих плодов | 200 | 1,0 | 0,1 | 30,2 | 125 | 41,60 | 29,20 | 23,00 | 0,70 | 0,02 | | 0,80 | 0,12 | 1,10 |
| ГОСТ | Хлеб бородинский | 33 | 2,2 | 0,4 | 13,1 | 66 | 15,51 | 51,81 | 16,17 | 1,29 | 0,06 | | 0,00 | 0,00 | 0,46 |
|  | **ИТОГО** |  | **18,4** | **13,0** | **74,2** | **408** | **160,33** | **389,05** | **141,44** | **5,53** | **0,37** | | **22,95** | **0,49** | **5,00** |
| **День 4 (Четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | В1 | | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206/2003 | Котлета рубленая из филе кур | 75 | 1,91 | 7,88 | 11,87 | 139 | 19,92 | 47,97 | 11,20 | 0,70 | 0,05 | | 0,43 | 0,02 | 1,60 |  |
| 773/1981 | Капуста тушеная | 200 | 4,2 | 6,4 | 11,2 | 120 | 58,88 | 40,50 | 20,55 | 0,82 | 0,03 | | 17,16 | 0,06 | 1,72 |  |
| 942/1983 | Кисель плодово – ягодный | 200 | 0,2 | 0,0 | 40,9 | 164 | 7,72 | 16,70 | 7,20 | 0,25 | 0,01 | | 3,60 | 0,03 | 0,48 |  |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный повышенной питательной ценности | 25 | 1,91 | 0,75 | 12,83 | 65 | 5,70 | 19,503,90 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,51 |  |
|  | **ИТОГО** |  | **8,22** | **15,03** | **76,80** | **488** | **148,44** | **284,72** | **67,12** | **2,74** | **0,11** | | **4,77** | **0,17** | **3,50** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258/1981 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,2 | 6,1 | 19,7 | 159 | 145,80 | 132,20 | 19,08 | 0,46 | 0,08 | | 0,81 | 0,05 | 0,33 |
| 380/1981 | Запеканка картофельная мясная с маслом | 120/5 | 6,8 | 9,7 | 12,2 | 163 | 17,89 | 106,65 | 27,86 | 1,50 | 0,11 | | 2,38 | 0,03 | 2,28 |
| 588/1994 | Компот из изюма | 200 | 0,5 | 0,1 | 28,1 | 115 | 25,45 | 25,80 | 10,40 | 0,65 | 0,03 | | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| ГОСТ | Хлеб ржано-пшсничный | 33 | 2,2 | 0,4 | 13,1 | 65 | 9,57 | 49,50 | 15,51 | 1,29 | 0,06 | | 0,00 | 0,00 | 0,46 |
|  | **ИТОГО** |  | **15,7** | **16,3** | **73,0** | **502** | **198,71** | **314,15** | **72,85** | **3,9** | **0,28** | | **3,19** | **0,08** | **3,17** |
| **День 5 (Пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | В1 | | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 697/1981 | Куры отварные | 90 | 27,5 | 10,62 | 1,00 | 210 | 15,63 | 137,67 | 15,46 | 1,18 | 0,05 | | 0,15 | 0,05 | 0,00 |
| 747/1981 | Рис отварной | 180 | 4,57 | 7,32. | 46,33 | 273 | 21,82 | 54,85 | 19,11 | 0,51 | 0,02 | | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| 1025/1983 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,8 | 25,1 | 150 | 130,70 | 116,20 | 32,10 | 1,04 | 0,04 | | 1,30 | 0,02 | 0,01 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | **ИТОГО** |  | **38,27** | **22,64** | **87,83** | **712** | **103,85** | **204,22** | **70,57** | **3,09** | **0,11** | | **1,45** | **0,09** | **0,52** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 221/1981 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,48 | 4,74 | 19,74 | 146 | 29,68 | 51.80 | 20,57 | 0,77 | 0,07 | | 10,27 | 0,23 | 0,20 |
| 670/1983 | Фрикадельки в соусе | 50/30 | 7,4 | 7,7 | 8,9 | 135 | 8,86 | 77,60 | 13,30 | 1,20 | 0,04 | | 0,69 | 0,05 | 2,57 |
| 753/1981 | Макароны отварные с маслом | 120 | 3,5 | 3,0 | 22,5 | 130 | 32,19 | 120,63 | 17,54 | 0,66 | 0,09 | | 0,00 | 0,02 | 0,56 |
| 1041/1983 | Напиток из лимонов | 200 | 0,1 | 0,0 | 24,3 | 97 | 13,72 | 2,20 | 3,20 | 0,13 | 0,00 | | 4,00 | 0,00 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб с морской капустой | 30 | 2,5 | 0,8 | 13,9 | 73 | 10,20 | 51,60 | 18,90 | 0,84 | 0,05 | | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | **ИТОГО** |  | **18,98** | **16,24** | **89,34** | **581** | **94,65** | **303,83** | **73,51** | **3,6** | **0,20** | | **14,96** | **0,3** | **3,86** |
| **День 6 (Понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | В1 | | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 411/1981 | Каша пшенная ( геркулесовая) молочная с маслом сливочным | 200/10 | 9,8 | 12,8 | 42,45 | 318 | 64,56 | 98,77 | 26,61 | 0,71 | 0,11 | | 0,60 | 0,03 | 0,14 |
| 42/1983 | Сыр порционный | 25 | 5,75 | 7,25 | 0,0 | 90 | 4,40 | 53,60 | 7,00 | 0,52 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОСТ | Яйцо отварное | 40 | 5,03 | 4,24 | 0,44 | 62 | 91,55 | 73,94 | 14,38 | 1,9 | 0,02 | | 1,29 | 0,04 | 0,00 |
| 1024/1981 | Кофейный напиток с молоком сг. | 200 | 3,7 | 3,8 | 24,5 | 147 | 129,79 | 109,42 | 31,68 | 0,97 | 0,03 | | 0,38 | 0,02 | 0,09 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 0,05 | | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
|  | **ИТОГО** |  | **26,68** | **28,39** | **81,89** | **688** | **292,80** | **308,23** | **81,67** | **4,18** | **0,17** | | **2,27** | **0,09** | **1,62** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 217/1981 | Щи из квашеной капусты | 250 | 7,4 | 4,0 | 16,0 | 130 | 37,13 | 81,37 | 31,97 | 2,28 | 0,15 | | 1,50 | 0,22 | 0,34 |
| 627/1983 | Поджарка из филе кур | 35/ 17 | 7,6 | 4,1 | 5,2 | 88 | 22,35 | 86,95 | 14,43 | 0,43 | 0,07 | | 0,60 | 0,02 | 1,90 |
| 444/2003 | Рис отварной | 100 | 1,9 | 3,2 | 7,4 | 66 | 31,22 | 53,88 | 20,23 | 0,63 | 0,08 | | 2,84 | 0,35 | 0,17 |
| ГОСТ | Хлеб Зерновой | 30 | 2,6 | 0,4 | 13,5 | 76 | 10,20 | 59,70 | 16,50 | 0,96 | 0,07 | | 0,00 | 0,00 | 0,63 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,0 | 15,1 | 62 | 19,35 | 16,48 | 10,80 | 1,69 | 0,00 | | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ИТОГО** |  | **19,9** | **11,7** | **57,2** | **422** | **126,50** | **298,50** | **105,53** | **4,96** | **0,37** | | **5,54** | **0,59** | **3,40** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7 (Вторник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из капусты | 50 | 0,69 | 3,05 | 1,94 | 38 | 18,98 | 15,83 | 7,39 | 0,29 | 1,34 | 14,85 | 0,00 | 1,37 |
| 157/2003 | Ежики мясные | 70 | 8,4 | 5,74 | 7,42 | 114 | 8,79 | 62,24 | 11,68 | 0,54 | 0,03 | 1,75 | 0,00 | 0,88 |
| 746/1983 | Каша гречневая | 150 | 4,8 | 5,1 | 21,0 | 148 | 9,42 | 75,54 | 49,72 | 1,69 | 0,20 | 0,00 | 0,02 | 0,24 |
| 629/1983 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,5 | 0,0 | 15,3 | 63 | 22,15 | 18,02 | 11,64 | 1,73 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,01 |
| ГОСТ | Батон "Умница" | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | **ИТОГО** |  | **16,69** | **14,79** | **61,06** | **442** | **65,04** | **191,13** | **84,33** | **4,61** | **1,57** | **19,60** | **0,02** | **3,01** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 233/1981 | Суп - лапша | 250 | 2,42 | 4,35 | 15,78 | 113 | 13,82 | 30,70 | 8,47 | 0,51 | 0,04 | 1,89 | 0,02 | 0,94 |
| ТТК | Рыба , запеченная с морковью | 30/30 | 12,9 | 9,7 | 4,1 | 152 | 54 | 152.52 | 24,65 | 0,53 | 0,11 | 1,16 | 0,24 | 2.87 |
| ТТК | Картофель тушеный | 130 | 2,1 | 1,4 | 12,6 | 171 | 16,86 | 59,81 | 22,63 | 0,83 | 0,08 | 7,04 | 0,17 | 0,20 |
| 588/1994 | Компот из изюма | 200 | 0,5 | 0,1 | 28,1 | 115 | 25,45 | 25,80 | 10,40 | 0,65 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| ГОСТ | Хлеб бородинский | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 60 | 14,10 | 47,10 | 14,70 | 1,17 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 |
|  | **ИТОГО** |  | **19,42** | **15,95** | **72,48** | **611** | **124,23** | **315,93** | **80,85** | **3,69** | **0,31** | **10,09** | **0,43** | **4,07** |
| **День 8 (Среда)** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/2003 | Салат "Здоровье" | 50 | 0,83 | 2,5 | 5,16 | 46 | 15,41 | 10,67 | 5,68 | 0,23 | 0,01 | 10,98 | 0,06 | 0,72 |
| ТТК | Биточки мясные | 65 | 9,62 | 7,67 | 1,17 | 125 | 18,26 | 74,33 | 13,09 | 0,72 | 0,05 | 3,08 | 0,01 | 1,45 |
| 759/1983 | Картофельное пюре | 170 | 3,57 | 5,44 | 14,45 | 120 | 26,64 | 54,90 | 18,61 | 0,67 | 0,09 | 3,46 | 0,02 | 0,12 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,0 | 15,1 | 62 | 19,35 | 16,48 | 10,80 | 1,69 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | **ИТОГО** |  | **9,95** | **16,60** | **51,28** | **399** | **85,36** | **175,88** | **52,08** | **3,67** | **0,13** | **17,72** | **0,09** | **2,29** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 208/1981 | Рассольник «Ленинградский» с крупой рисовой | 250 | 2,40 | 5,50 | 17,86 | 134 | 24,45 | 69,85 | 27,47 | 0,98 | 0,10 | 17,26 | 0,03 | 0,98 |
| 193/ 2003 | Лангет из филе кур | 40 | 7,4 | 10,3 | 0,0 | 122 | 5,28 | 60,38 | 9,81 | 0,45 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,38 |
| 753/1981 | Макароны отварные с маслом | 120 | 3,5 | 3,0 | 22,5 | 130 | 32,19 | 120,63 | 17,54 | 0,66 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 0,56 |
| 933/1983 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,0 | 31,8 | 129 | 31,80 | 15,40 | 8,00 | 1,26 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,20 |
| ГОСТ | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 |
|  | **ИТОГО** |  | **16,10** | **19,20** | **84,06** | **574** | **102,42** | **311,26** | **76,92** | **4,52** | **0,26** | **17,66** | **0,05** | **2,54** |
| **День 9 (Четверг)** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Голубцы ленивые в соусе сметанном | 205/60 | 17,14 | 12,85 | 15,84 | 247 | 55,71 | 109,75 | 28,5 1 | 1,08 | 0,06 | 16,92 | 0,01 | 1,48 |
| 1024/1983 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,5 | 1,6 | 22,3 | 109 | 67,35 | 45,00 | 8,50 | 0,11 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный повышенной пиательной .ценности | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 5,70 | 19,503,90 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
| ГОСТ | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 66 | 2,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,10 |
|  | **ИТОГО** |  | **21,04** | **23,25** | **53,64** | **501** | **149,52** | **207,76** | **44,68** | **1,75** | **0,14** | **17,73** | **0,08** | **2,59** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 215/1981 | Суп картофельный с рыбой | 250 /10 | 4,3 | 3,1 | 18,9 | 121 | 23,45 | 98,20 | 34,30 | 1,26 | 0,15 | 12,05 | 0,22 | 0,35 |
| 697/1983 | Цыплята отварные | 80 | 11,4 | 7.3 | 0,0 | 114 | 21,00 | 77,00 | 11,00 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,20 |
| 746/1983 | Каша перловая | 150 | 2,1 | 2,8 | 14,6 | 92 | 12,83 | 72,77 | 9,01 | 0,43 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,28 |
| ГОСТ | Компот из плодов | 200 | 0,3 | 0,0 | 16,5 | 68 | 5,00 | 15,00 | 12,00 | 0,20 | 0,02 | 6,00 | 0,05 | 0,80 |
| ГОСТ | Хлеб с морской капустой | 30 | 2,5 | 0,8 | 13,9 | 73 | 10,20 | 51,60 | 18,90 | 0,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | **ИТОГО** |  | **20,5** | **14,0** | **63,9** | **468** | **72,48** | **314,57** | **85,21** | **3,73** | **0,27** | **18,05** | **0,30** | **2,14** |
| **День 10 (Пятница)** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 444/1981 | Макароны с сыром | 130/13/6 | 7,88 | 9,71 | 31,16 | 248 | 112,11 | 95,55 | 20,93 | 0,66 | 0,09 | 0,16 | 0,05 | 0,03 |
| ГОСТ | Йогурт | 115 | 2,2 | 5,00 | 17,00 | 122 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1011/1983 | Чай с молоком | 200 | 3,1 | 3,3 | 18,7 | 112 | 127,20 | 101,52 | 20,16 | 1,24 | 0,04 | 1,44 | 0,00 | 0,00 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 36 | 2,8 | 0,36 | 17,39 | 84 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
|  | **ИТОГО** |  | **15,98** | **18,37** | **84,25** | **566** | **246,21** | **223,17** | **50,99** | **2,50** | **0,18** | **1,60** | **0,05** | **0,69** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 816/1981 | Овощи в нарезке ( огурец ) | 30 | 0,2 | 0,03 | 0,70 | 4 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,01 |
| 216/1983 | Суп крестьянский с крупой | 250/5 | 2,2 | 5,1 | 17,4 | 124 | 36,62 | 58,03 | 22,62 | 0,75 | 0,06 | 11,71 | 0,23 | 0,24 |
| 631/1983 | Жаркое по-домашнему | 25/125 | 9,8 | 6,1 | 14,9 | 154 | 19,57 | 142,13 | 35,41 | 1,78 | 0,15 | 6,62 | 0,00 | 2,50 |
| 591/1994 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,2 | 0,0 | 40,9 | 164 | 7,72 | 16,70 | 7,20 | 0,25 | 0,01 | 3,60 | 0,03 | 0,48 |
| ГОСТ | Хлеб Здоровье | 33 | 2,7 | 0,9 | 15,3 | 80 | 11,22 | 56,76 | 20,79 | 0,92 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,56 |
|  | **ИТОГО** |  | **15,1** | **12,13** | **89,2** | **526** | **82,03** | **286,22** | **90,22** | **3,88** | **0,28** | **24,93** | **0,26** | **3,79** |