

«Утверждаю»
Директор ОАПОУ
«Валдайский аграрный техникум»

Н.В. Федорова

«24» _____ 2020г.



Десятидневное меню
с указанием пищевой ценности приготавливаемых блюд
(для студентов и обучающихся филиала ОА ПОУ «Валдайский аграрный техникум», возрастная категория: 16 лет и старше)

День недели	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день		Завтрак	230	11,66	14,75	49,09	375,75
		Макароны отварные с сыром:					
		Макароны 70		7	0,7	49	230,30
		Сливочное масло 10		0,06	8,25	0,09	74,85
		Сыр 20		4,6	5,8	-	70,6
		Хлеб 50	50	2,35	0,3	24,75	111,10
		Чай с сахаром	200	0,0302		15,009	60,157
		Чай 1		0,0002		0,069	0,277
		Сахар 15		0,03		14,94	59,88
		Сайка с колбасой	50	25,56	10,53	15,9	260,61
		Сайка 30		22,2	0,66	15,9	158,34
		Колбаса 21		3,36	9,87	-	102,27
		Всего		39,600	25,58	104,74	807,617
		ОБЕД	265			9	
		Суп с рыбной консервой и перловкой:		10,362	34,95	28,646	470,582
		Перловка 10		0,93	0,11		31,47
		Картофель 100		2,2	0,3	6,69	61,50
		Лук 12		0,192	-	12,50	5,232
		Морковь 12,5		1,625	0,125	1,116	39,125
		Раст.масло 2,5		-	24,975	7,875	224,775
		Рыб. консерва 28		5,04	6,44	-	78,12
		Сметана 15	225	0,375	3	0,465	30,36
		Пельмени со сметаной:		31,625	21	60,175	437,40
		Пельмени 200		31	16		386,80
		Сметана 25	100	0,625	5	59,40	50,6
		Хлеб 100	200	4,7	0,6	49,50	222,20
		Чай с сахаром		0,0302	-	15,009	60,157
		Чай 1		0,0002	-	0,069	0,277
		Сахар 15	100	0,03	-	14,94	59,88
		Яблоко 100	50	0,5	-	11,4	48
			25,91	9,425	15,945	252,245	

		Сайка с сыром 50		22,2	0,66		158,34
		Сайка 30		3,68	4,64	15,9	56,48
		Сыр 16		0,03	4,125	-	37,425
		Слив.масло 5		73,127	65,975	0,045	1490,584
		ВСЕГО УЖИН	200	13,276	27,111	180,67	342,025
		Греча отварная с тушенкой:		9,288	2,592	45,592	90,65
		Греча 72		0,06	8,25		74,85
		Слив.масло 10		3,25	8,25	41,904	87,25
		Тушенка 25		0,32	-	0,09	8,72
		Лук 20		0,358	0,027	-	8,627
		Морковь 27,6		-	7,992	1,86	71,928
		Раст.масло 8		2,35	0,3	-	111,10
		Хлеб 50	200	0,0302	-	24,75	60,157
				0,0002	-		0,277
		Чай с сахаром:		0,03	-	15,009	59,88
		Чай 1				0,069	
		Сахар 15	50	25,91	9,425	14,94	252,245
				22,2	0,66		158,34
		Сайка с сыром:		3,68	4,64	15,945	56,48
		Сайка 30		0,03	4,125	15,9	37,425
		Сыр 16		41,566	36,836	-	765,527
		Слив. Масло 5				0,045	
		ВСЕГО		154,29	128,39	101,29	3063,728
		ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ:		3	1	6	
						386,72	
2 день		Завтрак					
		Печенье:	50	3,535	13,153	30,644	255,093
		Мука 28		2,968	0,364	20,524	97,244
		Слив.масло 15		0,09	12,375	0,135	112,275
		Сахар 10		0,02	-	9,96	39,92
		Яйцо 3		0,457	0,414	0,025	5,654
		Какао:	200	3,71	3,93	13,11	102,65
		Какао 4		0,968	0,7	1,116	14,636
		Сгуш.молоко 38		2,736	3,23	9,006	76,038
		Сахар 3		0,006	-	2,988	11,976
		ВСЕГО		7,245	17,083	43,754	357,743
		ОБЕД	265	9,917	12,849	27,156	311,005
		Суп гороховый с тушенкой:		4,6	0,4	9,2	58,80

		Горох 20		1,496	0,204	8,5	41,82
		Картофель 68		0,196	-	1,116	52,32
		Лук 12		1,625	0,125	7,875	39,125
		Морковь 12,5		-	4,995	-	44,955
		Раст.масло 5		1,625	4,125	-	43,625
		Тушенка 12,5		0,375	3,0	0,465	30,36
		Сметана 15					
	50			2,35	0,3	24,75	111,10
		Хлеб 50					
	200			0,0302	-	15,009	60,157
		Чай с сахаром:		0,0002	-	0,069	0,277
		Чай 1		0,03	-	14,94	59,88
		Сахар 15					
	50			4,25	17	23	262
		Шоколад 50					
	50			25,91	9,425	15,945	262,245
		Сайка с сыром:		22,2	0,66	15,9	158,34
		Сайка 30		0,03	4,125	0,045	37,425
		Слив.масло 5		3,68	4,64	-	56,48
		Сыр 16					
	170			11,947	34,273	59,834	595,581
		Блины с капустой:		6,572	0,806	45,446	215,326
		Мука 62		1,651	1,495	0,091	20,423
		Яйцо 13		0,006	-	2,988	11,976
		Сахар 3		-	1,998	-	17,982
		Раст.масло 2		2,85	-	8,55	45,6
		Капуста 150		-	1,998	-	179,82
		Раст.масло 20		0,368	-	2,139	10,028
		Лук 23		-	5,994	-	53,946
		Раст.масло 6		0,5	4	0,62	40,48
		Сметана 20		54,404	73,847	165,69	1602,088
		ВСЕГО				4	
		УЖИН					
	200			5,382	9,297		284,949
	100	Рис отварной с котлетой из фарша:		15,949	11,758	44,937	240,197
		Рис 72		0,054	7,425	44,856	67,365
		Слив.масло 9		13,429	6,237	0,081	109,972
		Фарш 77		1,332	0,396	0,0308	47,052
		Сайка 18		1,06	0,13	9,54	34,73
		Мука 10		-	4,995	7,33	44,955
		Раст.масло 5		0,128	-	-	3,488
		Лук 8				0,744	
	50			2,35	0,3		111,10
		Хлеб 50				24,75	
	50			25,91	9,425		252,245
		Сайка с сыром:		22,2	0,66	15,945	158,34
		Сайка 30		3,68	4,64	15,9	56,48
		Сыр 16		0,03	4,125	-	37,425
		Слив.масло 5				0,045	

		Чай с сахаром: Чай 1 Сахар 15 ВСЕГО: ВСЕГО ЗА 2- Й ДЕНЬ:	200	0,0302 0,0002 0,03 49,621 111,27 0	- - - 30,78 121,71	15,009 0,069 14,94 118,28 5 327,73 3	60,157 0,277 59,28 948,648 2908,479
3 день		Завтрак Каша пшеничная со сливочным маслом на сгущенном молоке: Сахар 8 Сгущ.молоко 37 Пшено 50 Слив.масло 10 Сайка 50 Чай с сахаром: Чай 1 Сахар 15 ВСЕГО: ОБЕД Щи со свежей капустой и тушенкой: Картофель 40 Лук 12 Морковь 25,5 Тушенка 12,5 Капуста 62,5 Сметана 15 Раст.масло 5 Хлеб 50 Рис отварной: Рис 72 Слив.масло 9 Окорочек отварной:	200 50 200 265 50 200 75	8,74 0,016 2,664 6 0,06 3,7 0,0302 0,0002 0,03 12,470 4,594 0,88 0,196 0,331 1,625 1,187 0,375 - 2,35 5,382 5,328 0,054 21,868 21,828	12,845 - 3,145 1,45 8,25 1,1 - - - 13,945 12,265 0,12 - 0,025 4,125 - 3 4,995 0,3 9,297 1,872 7,425 9,202 9,202	51,477 7,968 8,769 34,65 0,09 26,5 15,009 0,069 14,94 92,986 11,749 5 1,116 1,606 - 3,562 0,465 - 24,75 44,937 44,856 0,081 1,088 0,856	356,473 31,936 74,037 175,65 74,85 130,70 60,157 0,277 59,88 547,33 222,829 24,60 52,32 7,973 43,625 18,996 30,36 44,955 111,10 284,949 217,584 67,365 174,642 173,554

		Окорочек 107 Лук 2,5		0,04	-	0,232	1,088
		Хлеб 50	50	2,35	0,3	24,75	111,10
		Чай с сахаром:	200	0,0302	-	15,009	60,157
		Чай 1		0,0002	-	0,069	0,277
		Сахар 15		0,03	-	14,94	59,88
		Сайка с колбасой:	50	25,56	10,53	15,9	260,61
		Сайка 30		22,2	0,66	15,9	158,34
		Колбаса 21		3,36	9,87	-	102,27
		Йогурт 95	95	2,47	1,14	14,725	79,04
		ВСЕГО		64,604	43,034	152,908	1304,427
		УЖИН	230	11,66	14,75		375,75
		Макаронны отварные с сыром:		7	0,7	49,09	230,30
		Макаронны 70		0,06	8,25	49	74,85
		Слив.масло 10		4,6	5,8	0,09	70,6
		Сыр 20				-	
		Хлеб 50	50	2,35	0,3		111,10
		Чай с сахаром:	200	0,0302	-	24,75	60,157
		Чай 1		0,0002	-	15,009	0,277
		Сахар 15		0,03	-	0,069	59,88
		Сайка с колбасой:	50	25,56	10,53		260,61
		Сайка 30		22,2	0,66	15,9	158,34
		Колбаса 21		3,36	9,27	15,9	102,27
		ВСЕГО		39,600	25,58	-	807,62
		ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ:		116,674	82,559	104,749	2659,377
						350,643	
4 день		Завтрак					
		Омлет:	200	15,27	22,92	0,935	270,94
		Яйцо 120		15,24	13,8	0,84	188,52
		Раст.масло 5		-	4,995	-	44,995
		Слив.масло 5		0,03	4,125	0,095	37,425
		Какао:	200	3,71	3,93	13,11	102,65
		Какао 4		0,968	0,7	1,116	14,636

	Сгущ.молоко		2,736	3,23	9,006	76,038
	38		0,006	-	2,988	11,976
	Сахар 3					
	Хлеб 50	50	2,35	0,3	24,75	111,10
	Шоколад 50	50	4,25	17	23	262
	ВСЕГО		25,58	44,15	61,795	746,69
	ОБЕД	265	25,365	12,268	21,439	281,70
	Суп с					
	макаронными					
	изделиями и					
	курой:		5,304	2,236	0,208	42,172
	Кура 26		2,2	0,3	12,5	57
	Картофель 100		0,196	-	1,116	52,32
	Лук 12		16,25	4,125	-	43,625
	Морковь 12,5		-	2,497	-	22,473
	Раст.масло 2,5		1,04	0,11	7,15	33,75
	Вермишель 10		0,375	3	0,465	30,36
	Сметана 15	200	5,058	6,459	28,563	192,615
	Картофельное					
	пюре:		5,016	0,684	28,5	140,22
	Картофель 228		0,042	5,775	0,063	52,395
	Слив.масло 7	75	18,742	5,756	3,665	141,472
	Рыба жареная:		18,212	0,696	-	79,112
	Рыба 116		0,53	0,065	3,665	17,365
	Мука 5		-	4,995	-	44,995
	Раст.масло 5	100	4,7	0,6	49,50	222,20
	Хлеб 100	200	0,0302	-	15,009	60,157
	Чай с сахаром:		0,0002	-	0,069	0,277
	Чай 1		0,03	-	14,94	59,88
	Сахар 15	50	25,91	9,425	15,945	262,245
	Сайка с сыром:		22,2	0,66	15,9	158,34
	Сайка 30		3,68	4,64	-	56,48
	Сыр 16		0,03	4,125	0,045	37,425
	Слив.масло 5	200	-	-	23	92
	Сок 200		79,805	34,508	157,12	1252,389
	ВСЕГО				1	
	УЖИН	250	13,454	20,748		384,207
	Рагу овощное с		1,871	-	69,694	29,94
	тушенкой:		2,926	0,399	5,614	81,795
	Капуста 98,5		0,646	0,049	16,625	15,549
	Картофель 133		0,379	-	3,131	10,332
	Морковь 49,7					

		Лук 23,7		-	9,99	2,204	89,91
		Раст.масло 10		-	1,498	-	13,482
		Раст.масло 1,5		3,975	0,487	-	130,223
		Мука 37,5		0,022	-	27,487	44,908
		Сахар 11,25		3,25	8,25	11,205	87,25
		Тушенка 25		0,097	0,075	-	2,951
		Морковь 7,5		-	-	0,472	5,128
		Том.паста 7,5		0,288	-	1,282	7,848
		Лук 18				1,674	
	50		2,35	0,3			111,10
		Хлеб 50				24,75	
	200		0,0302	-			60,157
		Чай с сахаром:		0,0002	-	15,009	0,277
		Чай 1		0,03	-	0,069	59,88
		Сахар 15				14,94	
	50		25,91	9,425			252,245
		Сайка с сыром:		22,2	0,66	15,945	158,34
		Сайка 30		0,03	4,125	15,9	37,425
		Слив.масло 5		3,68	4,64	0,045	56,48
		Сыр 16		41,744	30,473	-	807,709
		ВСЕГО				125,39	
		ВСЕГО ЗА 4-		147,12	109,13	8	2806,788
		Й ДЕНЬ:		9	1		
						344,31	
						4	
5 день		Завтрак					
	100	Сладкая булочка:	9,289	13,717	66,532	426,137	
		Мука 68	7,208	0,884	49,844	236,164	
		Сахар 15	0,03	-	14,94	59,28	
		Сливочное масло 15	0,09	12,375	0,135	112,275	
		Яйцо 1,9	0,241	0,218	0,013	2,978	
		Дрожжи 4	1,72	0,24	1,6	15,44	
	200	Какао:	3,71	3,93	13,11	102,65	
		Какао 4	0,968	0,7	1,116	14,636	
		Сгущенное молоко 38	2,736	3,23	9,006	76,038	
		Сахар 3	0,006	-	2,988	11,976	
		Всего	12,999	17,647	79,642	528,787	
		ОБЕД					
		Суп с фрикаделькам и и макаронными изделиями:	265	17,994	34,59	30,189	551,113
			2,926	0,399	16,625	81,794	
		Картофель 133	0,196	-	1,116	52,32	
		Лук 12	1,625	0,125	7,875	39,125	

		Морковь 12,5		-	24,975	-	224,775
		Растительное масло 2,5		0,52	0,055	3,575	16,875
		Вермишель 5		11,51	5,346	0,026	94,258
		Фарш 66		0,08	-	0,465	2,18
		Лук 5		0,762	0,69	0,042	9,426
		Яйцо 6		0,375	3	0,465	30,36
		Сметана 15					
	200		9,348	10,842	41,994		165,50
		Греча		9,288	2,592	41,904	90,65
		отварная:					
		Греча 72		0,06	8,25	0,09	74,85
		Сливочное масло 10		6,6	14,34	0,24	156,42
		Сосиска 60	100	4,7	0,6	49,50	222,20
		Хлеб 100	200	0,0302	-	15,009	60,157
				0,0002	-	0,069	0,277
		Чай с сахаром:		0,03	-	14,94	59,88
		Чай 1					
		Сахар 15	50	25,56	10,53	15,9	260,61
		Сайка с колбасой:		22,2	0,66	15,9	158,34
		Сайка 30		3,36	9,87	-	102,27
		Колбаса 21					
	40		3,6	11,2	13,60		169,6
		Сырок глазированный		67,832	70,902	166,43	1585,60
		ВСЕГО				2	
		УЖИН	250	5,917	7,029		172,345
		Капуста		5,445	-	21,354	87,124
		тушеная:		0,065	0,005	16,336	1,565
		Капуста 286,6		0,153	-	0,315	4,18
		Морковь 5				0,892	
		Лук 9,6		-	-		8,208
		Томатная паста 12		-	6,993	2,052	62,937
		Раст.масло 7		0,254	0,031	-	8,331
		Мука 2,4				1,759	
	75		21,868	9,202			174,642
		Окорочек отварной:		21,828	9,202	1,088	173,554
		Окорочек 107		0,04	-	0,856	1,088
		Лук 2,5	50	2,35	0,3	0,232	111,10
		Хлеб 50	200	0,0302	-	24,75	60,157
				0,0002	-	15,009	0,277
		Чай с сахаром:		0,03	-	0,069	59,88
		Чай 1				14,94	

		Сахар 15					
			50	25,56	10,53		260,61
		Сайка с колбасой:		22,2	0,66	15,9	158,34
		Сайка 30		3,36	9,87	15,9	102,27
		Колбаса 21		55,725	26,761	-	778,854
		ВСЕГО		136,55	115,31	78,101	2893,241
		ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ:		6		324,175	
6 день		Завтрак					
		Печенье:	50	3,535	13,153	30,644	255,093
		Мука 28		2,968	0,364	20,524	97,244
		Слив.масло 15		0,09	12,375	0,135	112,275
		Сахар 10		0,02	-	9,96	39,92
		Яйцо 3		0,457	0,414	0,025	5,654
		Какао:	200	3,71	3,93	13,11	102,65
		Какао 4		0,968	0,7	1,116	14,636
		Сгущ.молоко 38		2,736	3,23	9,006	76,038
		Сахар 3		0,006	-	2,988	11,976
		Яйцо 60	60	7,62	6,9	0,42	94,26
		Сырок глазированный	40	3,6	11,2	13,60	169,6
		ВСЕГО ОБЕД		18,465	35,183	57,774	621,603
		Суп гороховый с курой:	265	13,596	10,96	27,364	309,552
		Горох 20		4,6	0,4	9,2	58,80
		Картофель 68		1,496	0,204	8,5	41,82
		Лук 12		0,196	-	1,116	52,32
		Морковь 12,5		1,625	0,125	7,875	39,125
		Раст.масло 5		-	4,995	-	44,955
		Кура 26		5,304	2,236	0,208	42,172
		Сметана 15		0,375	3,0	0,465	30,36
		Макаронны отварные с сыром:	230	11,66	14,75	49,09	375,75
		Макаронны 70		7	0,7	49	230,3
		Слив.масло 10		0,06	8,25	0,09	74,85
				4,6	5,8	-	70,6

		Сыр 20	100	4,7	0,6	49,5	222,20
		Хлеб 100	200	0,0302	-	15,009	60,157
		Чай с сахаром:		0,0002	-	0,069	0,277
		Чай 1		0,03	-	14,94	59,88
		Сахар 15	50	25,91	9,425	15,945	252,245
		Сайка с сыром:		22,2	0,66	15,9	158,34
		Сайка 30		3,68	4,64	-	56,48
		Сыр 16		0,03	4,125	0,045	37,425
		Слив.масло 5	200	-	-	23	92
		Сок 200		55,896	35,735	179,90	1311,904
		ВСЕГО				8	
		УЖИН					
		Пельмени со сметаной:		31,625	21		437,40
		Пельмени 200		31	16	60,175	386,80
		Сметана 25		0,625	5	59,4	50,6
		Хлеб 50	50	2,35	0,3	0,775	111,10
		Чай с сахаром:	200	0,0302	-	24,75	60,157
		Чай 1		0,0002	-	15,009	0,277
		Сахар 15		0,03	-	0,069	59,88
		Сайка с сыром:	50	25,91	9,425	14,94	252,245
		Сайка 30		22,2	0,66	15,945	158,34
		Сыр 16		3,68	4,64	15,9	56,48
		Слив.масло 5		0,03	4,125	-	37,425
		ВСЕГО		59,915	30,725	0,045	860,902
		ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ:		134,27	101,64	115,87	2794,409
				6	3	9	
						353,56	
						1	
7день		ЗАВТРАК					
		Омлет:	200	15,27	22,92	0,935	270,94
		Яйцо 120		15,24	13,8	0,84	188,52
		Раст.масло 5		-	4,995	-	44,995
		Слив.масло 5		0,03	4,125	0,095	37,425
		Хлеб 50	50	2,35	0,3	24,75	111,10
		Какао:	200	3,71	3,93	13,11	102,65
		Какао 4		0,968	0,7	1,116	14,636
		Сгущ.молоко 38		2,736	3,23	9,006	76,038
		Сахар 3		0,006	-	2,988	11,976
			50	4,25	17	23	262

		Шоколад 50		25,58	44,15	61,795	746,69
		ВСЕГО					
		ОБЕД					
	265	Борщ с тушенкой:	20,282	11,325	20,905	225,273	
		Свекла 50	0,85	-	5,25	24,4	
		Капуста 25	0,475	-	1,425	24,70	
		Картофель 26,8	0,589	0,08	3,35	16,476	
		Морковь 12,5	1,625	0,125	7,875	39,125	
		Лук 15,2	0,243	-	1,413	6,624	
		Томт.паста 7,5	-	-	1,282	5,128	
		Раст.масло 5	-	4,995	-	44,955	
		Тушенка 12,5	16,25	4,125	-	43,625	
		Сметана 10	0,25	2	0,31	20,24	
	200	Макаронны отварные:	7,03	4,825	49,045	267,725	
		Макаронны 70	7	0,7	49	230,30	
		Слив.масло 5	0,03	4,125	0,045	37,425	
	100	Печень по – строгановски:	16,499	12,307	5,613	216,211	
		Печень 84	15,624	2,94	-	88,956	
		Раст.масло 6	-	5,994	-	53,946	
		Сметана 12,5	0,312	2,5	0,387	25,296	
		Мука 3,75	0,397	0,048	2,748	30,012	
		Лук 10	0,16	-	0,93	4,36	
		Томат.паста 9	-	-	1,539	6,156	
		Слив.масло 1	0,006	0,825	0,009	7,485	
	100	Хлеб 100	4,7	0,6	49,5	222,20	
	200	Чай с сахаром:	0,0302	-	15,009	60,157	
		Чай 1	0,0002	-	0,069	0,277	
		Сахар 15	0,03	-	14,94	58,88	
	50	Сайка с колбасой:	25,56	10,53	15,9	260,61	
		Сайка 30	22,2	0,66	15,9	158,34	
		Колбаса 21	3,36	9,87	-	102,27	
	95	Йогурт 95	2,47	1,14	14,725	79,04	
		ВСЕГО	76,571	40,727	170,69	1331,216	
		УЖИН			7		
	200	Картофельное пюре:	5,058	6,459	28,563	192,615	
		Картофель 228	5,016	0,684	28,5	140,22	
		Слив.масло 7	0,042	5,775	0,063	52,395	
	60	Сосиска отварная 60	6,6	14,34	0,24	156,42	
	50		2,35	0,3		111,10	

		Хлеб 50	200	0,0302	-	24,75	60,157
				0,0002	-	15,009	0,277
		Чай с сахаром:		0,03	-	0,069	59,88
		Чай 1				14,94	
		Сахар 15					
			50	25,56	10,53		260,61
		Сайка с колбасой:		22,2	0,66	15,9	158,34
		Сайка 30		3,36	9,87	15,9	102,27
		Колбаса 21		39,628	31,629	-	780,902
		ВСЕГО		141,77	116,50	84,462	2858,808
		ВСЕГО ЗА 7-		9	6	316,95	
		Й ДЕНЬ:				4	

День недели 8	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		ЗАВТРАК					
		Каша геркулесовая со сливочным маслом на сгущенном молоке	200	8,74	14,395	42,327	333,823
		Сахар 8		0,016	-	7,968	31,936
		Сгущ. молоко 37		2,664	3,145	8,769	74,037
		Геркулес 50		6	3	25,50	153
		Слив. масло 10		0,06	8,25	0,09	74,85
		Сайка 50	50	3,7	1,1	26,5	130,70
		Чай с сахаром	200	0,0302	-	15,009	60,157
		Чай 1		0,0002	-	0,069	0,277
		Сахар 15		0,03	-	14,94	59,88
		ВСЕГО:		12,470	15,495	83,836	524,68
		ОБЕД					
		Суп с фрикадельками и макаронными изделиями	265	17,994	34,59	30,189	551,113
		Картофель 133		2,926	0,399	10,625	81,794
		Лук 12		0,196	-	1,116	52,32
		Морковь 12 ⁵		1,625	0,125	7,875	39,125
		Томатная паста 2 ⁵		-	24,975	-	224,775
		Вермишель 5		0,52	0,055	3,575	16,875
		Фарш 66		11,51	5,346	0,026	94,258
		Лук 5		0,08	-	0,465	2,18
		Яйцо 6		0,762	0,69	0,042	9,426
		Сметана 15		0,375	3	0465	30,36
		Макароны отварные с тушенкой	250	10,958	21,094	52,643	444,25
		Макароны 70		7	0,7	49	230,30
		Слив. масло 5		0,03	4,125	0,045	37,425
		Тушенка 25		3,25	8,25	-	87,25
		Лук 20		0,32	-	1,86	8,72
		Морковь 27 ⁶		0,358	0,027	1,738	8,627
		Томатная паста 8		-	7,992	-	71,928
		Хлеб 100	100	4,7	0,6	49,50	222,20
		Чай с сахаром	200	0,0302	-	15,009	60,157

	Чай	1		0,0002	-	0,069	0,277
	Сахар	15		0,03	-	14,94	58,88
	Сайка с колбасой	50		25,56	10,53	15,9	260,61
	Сайка	30		22,2	0,66	15,9	158,34
	Колбаса	21		3,36	9,87	-	102,27
	Груша	100	100	0,5	0	10,6	41
	ВСЕГО:			59,742	66,814	173,841	1579,83
	УЖИН						
	Картофель отварной	200		5,058	6,459	28,563	192,615
	Картофель	228		5,016	0,684	28,5	140,22
	Сливочное масло	7		0,042	5,775	0,063	52,395
	Рыба жареная	75		18,742	6,756	3,665	141,472
	Рыба	116		18,212	0,696	-	79,112
	Мука	5		0,053	0,065	3,665	17,365
	Томатная паста	5		-	4,995	-	44,995
	Хлеб	50	50	2,35	170,3	24,75	111,10
	Чай с сахаром	200		0,0302	-	15,035	60,157
	Чай	1		0,0002	-	0,069	0,277
	Сахар	15		0,03	-	14,94	58,88
	Сайка с колбасой	50		25,56	10,53	15,9	260,61
	Сайка	30		22,2	0,66	15,9	158,37
	Колбаса	21		3,36	9,87	-	102,27
	ВСЕГО:			51,740	23,045	87,887	765,954
	ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ:			123,952	105,354	345,564	2869,964

День недели	№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
9		ЗАВТРАК						
		Сладкая булочка	100	9,289	13,717	66,532	4,26,137	
		Мука 68		7,208	0,887	49,847	286,164	
		Сахар 15		0,03	-	14,94	59,28	
		Сливочное масло 15		0,09	12,375	0,185	112,275	
		Яйцо 19		0,241	0,218	0,013	2,978	
		Дрожжи 4		1,72	0,24	1,6	15,44	
			Какао	200	3,71	3,93	13,11	102,65
			Какао 4		0,968	0,7	1,116	14,636
			Сгущ. молоко 38		2,736	3,23	0,006	76,038
			Сахар 3		0,006	-	2,988	44,976
			ВСЕГО:		12,999	17,647	79,642	522,787
			ОБЕД					
			Суп со свежей рыбой и перловкой	265	8,701	28,639	28,046	454,211
			Перловка 10		0,93	0,11	6,69	31,47
			Картофель 100		3,2	0,3	12,50	61,50
			Лук 12		0,196	-	1,116	52,32
			Морковь 12 ⁵		1,625	0,125	7,875	39,125
			Томатная паста 2 ⁵		-	24,975	-	224,775
			Свежая рыба 21 ⁵		3,375	0,129	-	14,661
			Сметана 15		0,375	3	0,465	30,36
			Рагу овощное с тушенкой	250	13,454	20,748	69,694	384,201
			Капуста 98 ⁵		1,871	-	5,614	29,94
			Картофель 133		2,926	0,399	16,625	81,795
			Морковь 49 ⁷		0,646	0,049	1,131	15,549
			Лук 23 ⁷		0,379	-	2,204	10,332
			Томатная паста 10		-	9,99	-	89,91
			Томатная паста 1 ⁵		-	1,492	-	13,482
			Мука 37 ⁵		0,975	0,487	27,487	130,223
			Томатная паста 7 ⁵		-	-	1,282	5,128
			Лук 18		0,288	-	1,674	7,848
			Сахар 11 ²⁵		0,022	-	10,205	44,908
			Тушенка 25		3,25	8,25	-	87,25
		Морковь 7 ⁵		0,097	0,075	0,472	2,951	
		Хлеб 100	100	4,7	0,6	49,50	222,20	

Чай с сахаром		200	0,0302	-	15,009	00,157
Чай	1		0.0002	-	3,069	0,277
Сахар	15		0,03	-	14,94	59,88
Сойка с сыром		50	25,91	9,425	15,945	262,245
Сайка	30		22,2	0,66	15,9	158,34
Сыр	16		3,68	4,64	-	56,48
Слив. масло	5		0,03	4,125	0,045	37,425
Сырок глазированный		40	3,6	11,2	13,60	169,60
ВСЕГО:			56,395	76,612	192,394	1552,614
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ:			139,627	127,081	377,891	3145,152
УЖИН						
Плов с курицей		200	41,943	20,097	151	630,249
Кура	0,177		36,108	15,222	1,416	287,094
Рис	72		5,4	1,812	44,856	217,812
Лук	15		0,24	-	1,395	6,54
Морковь	15		0,195	0,015	0,945	4,695
Томатная паста	12		-	11,988	-	107,892
Томатная паста	9		-	-	1,539	6,156
Хлеб	50	50	2,35	0,8	24,75	111,10
Чай с сахаром		200	0,0302	-	15,009	60,157
Чай			0,0002	-	0,065	0,277
сахар			0,03	-	14,94	59,88
Сайка с сыром		50	25,91	9,425	15,945	262,245
Сайка	30		22,2	6,66	15,9	158,34
Сыр	16		3,68	4,64	-	56,48
Слив. масло	5		0,03	4,125	0,045	37,425
ВСЕГО:			70,233	38,822	105,855	1068.751

День неде ли 10	№ Рец	Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
		ЗАВТРАК					
		Блины со сливочным маслом	150	8,289	30,531	48,615	502,395
		Мука 62		0,572	0,806	45,446	215,826
		Яйцо 18		1,651	1,495	0,091	20,423
		Сахар 3		0,006	-	2,988	11,976
		Раст. масло 20		-	19,98	-	179,82
		Слив. масло 10		0,06	8,25	0,09	74,85
		Какао	200	3,71	3,93	13,11	102,65
		Какао 7		0,968	0,7	1,116	14,636
		Сгущ. молоко 38		2,736	3,23	0,006	76,038
		Сахар 3		0,006	-	2,988	11,976
		Шоколад 50	50	4,25	17	23	262
		ВСЕГО:		16,249	51,461	84,725	867,045
		ОБЕД					
		Щи со свежей капустой и тушёнкой	265	4,594	12,265	11,749	222,829
		Картофель 40		0,88	0,12	5	24,60
		Лук 12		0,196	-	1,116	52,32
		Морковь 25 ⁵		0,331	0,025	1,606	7,973
		Тушенка 12 ⁵		1,625	4,125	-	43,625
		Капуста 62 ⁵		1,187	-	3,562	18,996
		Сметана 15		0,375	3	0,465	30,36
		Томатная паста 5		-	4,995	-	44,955
		Рис отварной	200	5,382	9,297	44,937	284,949
		Рис 72		5,328	1,872	44,856	217,584
		Слив. масло 9		0,054	7,425	0,081	67,365
		Котлета из фарша	100	15,949	11,758	17,644	240,197
		Фарш 47		13,429	6,237	0.0308	109,972
		Сайка 18		1,332	0,396	9,54	47,052
		Мука 10		1,06	0,13	7,33	34,73
		Раст. масло 5		-	4,995	-	44,955
		Лук 8		0,128	-	0,744	3,488
		Хлеб 100	100	4,7	0,6	49,50	222,20
		Чай с сахаром	200	0,0302	-	15,009	60,157
		Чай 1		0,0002	-	0,069	0,277

	Сахар	15		0,03	-	14,94	59,88
	Сайка с колбасой		50	25,56	10,53	15,9	260,61
	Сайка	30		22,2	0,66	15,9	158,34
	Колбаса	21		3,36	9,87	-	102,27
	Шоколад	50	50	4,25	17	23	262
	ВСЕГО:			60,465	61,450	177,739	1552,942
	УЖИН						
	Макаронны отварные с тушенкой		250	10,958	21,094	52,643	444,25
	Макаронны	70		7	0,7	49	230,30
	Слив. масло	5		0,03	4,125	0,045	37,425
	Тушенка	25		3,25	8,25	-	87,25
	Лук	20		0,32	-	1,86	8,72
	Морковь	27 ⁶		0,358	0,027	1,738	8,627
	Раст. масло	8		-	7,992	-	71,928
	Хлеб	50	50	2,35	0,3	24,75	111,10
	Чай с сахаром		200	0,0302	-	15,009	60,157
	Чай	1		0,0002	-	0,069	0,277
	Сахар	15		0,03	-	14,94	59,88
	Сайка с колбасой		50	25,56	10,53	15,9	260,61
	Сайка	30		22,2	0,66	15,9	158,34
	Колбаса	21		3.36	9.87	-	102.27
	ВСЕГО:			38,898	31.924	108,302	876,117
	ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ:			115,612	144.835	370.776	3296,104