

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	490	10,73	13,16	63,32	479,6

5-ый день

71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
243	Сарделька или колб отварн	80	10,5	17,8	1,2	205
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	540	19,42	23,26	59,94	540,2

6-й день

71	Помидор свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
279	Тефт из говяд с соусом 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
310	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	595	25,32	28,36	87,84	828,8

2-я неделя

1-ый день

15	Сыр твердый	10	2	3,2	0	40
223	Запек твор /сгущ мол 100/20	120	28,4	8,5	25,76	158,1
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	380	35,72	13,35	62,36	396,1

2-ой день

Табл	Зеленый горошек	40	1,5	0	12	16
243	Сарделька или колб отварн	80	10,5	17,8	1,2	205
309	Макароны отварные	200	7,5	5,9	48	276,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	570	23,5	24	96,9	674,1

3-ий день

14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
15	Сыр твердый	15	3,8	4,8	0	60
173	Каша мол рис вяз сгущ/мол	265	6,3	7	44,8	269
383	Какао с молоком сгущ	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	12,4	70,2
	Всего	520	16,12	22,4	82,26	610,9

4-ый день

пром	Икра кабачковая	60	1,92	0,12	3,96	20
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
243	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164
380	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117

	Всего	400	17,68	22,07	37,96	513,1
5-ой день						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
234	Биточки рыбные	80	14,8	5,4	23,7	253
310	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	540	22,72	10,26	84,24	690,2

6-й день

52	Свекла отварная	50	0,6	0	1,3	9,8
288	Птица отварная	100	25,04	26,6	12,9	320
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Всего	550	33,46	32,75	91,7	731,3

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08