

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Заволжский»

Е.Ф.Гузева

Приказ № от \_\_\_\_\_ 2023г.

# ***Примерное десятидневное меню***

Пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
МОУ «СОШ п. Заволжский»  
5-11 классы, обед  
за родительские деньги  
на 2023/2024 учебный год

## Понедельник, 1 неделя

| №<br>рецепта    | Наименование блюда      | Выход        | Пищевые вещества |             |            | Калори<br>йность | Минеральные вещества |            |            |             | Витамины   |            |             |                |
|-----------------|-------------------------|--------------|------------------|-------------|------------|------------------|----------------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|----------------|
|                 |                         |              | (гр)             | Б           | Ж          |                  | У                    | (ккал)     | Ca         | Mg          | P          | Fe         | A           | B <sub>1</sub> |
| <b>пром</b>     | Икра кабачковая         | <b>1/100</b> | 0,81             | 3,62        | 4,41       | 47,19            | 18,36                | 11,50      | 19,10      | 0,51        | 0,0        | 0,02       | 1,41        | 16,32          |
| <b>54-8с</b>    | Суп гороховый           | <b>1/250</b> | 8,35             | 5,75        | 20,35      | 166,42           | 5,95                 | 36,25      | 100,2      | 2,25        | 121,5      | 0,17       | 0           | 6              |
| <b>54-1г</b>    | Макароны отварные       | <b>1/200</b> | 6,66             | 7,06        | 46,66      | 277,33           | 78,66                | 9,33       | 53,33      | 1,33        | 26,66      | 0,08       | 0,66        | 0,0            |
| <b>54-3соус</b> | Соус красный основной   | <b>1/100</b> | 3,3              | 2,4         | 8,9        | 70,8             | 9,2                  | 12         | 24         | 0,52        | 128        | 0,02       | 0,04        | 2,68           |
| <b>54-24м</b>   | Шницель из курицы       | <b>1/75</b>  | 14,4             | 3,2         | 10,1       | 12,4             | 22                   | 48         | 108        | 1,03        | 4,72       | 0,05       | 0           | 0,47           |
| <b>54-3гн</b>   | Чай с лимоном и сахаром | <b>1/200</b> | 0,3              | 0,0         | 6,7        | 27,9             | 6,9                  | 4,6        | 8,5        | 1,0         | 0,38       | 0,0        | 0,0         | 1,16           |
| <b>Пром</b>     | Хлеб пшеничный          | <b>1/30</b>  | 2,02             | 0,24        | 15,01      | 70,39            | 5,50                 | 7,89       | 20,82      | 0,25        | 0,0        | 0,01       | 0,0         | 0,0            |
| <b>Пром</b>     | Хлеб ржаной             | <b>1/30</b>  | 1,66             | 0,33        | 14,7       | 68,46            | 6,84                 | 7,44       | 31,54      | 0,93        | 0,0        | 0,15       | 0,0         | 0,21           |
|                 | <b>Итого:</b>           | <b>985</b>   | <b>37,5</b>      | <b>22,6</b> | <b>127</b> | <b>741</b>       | <b>135</b>           | <b>137</b> | <b>365</b> | <b>7,82</b> | <b>281</b> | <b>0,5</b> | <b>2,11</b> | <b>26,84</b>   |

| №<br>п/п | Наименование блюд       | Цена |
|----------|-------------------------|------|
| <b>1</b> | Икра кабачковая         |      |
| <b>2</b> | Суп гороховый           |      |
| <b>3</b> | Макароны отварные       |      |
| <b>4</b> | Соус красный основной   |      |
| <b>5</b> | Шницель из курицы       |      |
| <b>6</b> | Чай с лимоном и сахаром |      |
| <b>7</b> | Хлеб пшеничный          |      |
| <b>8</b> | Хлеб ржаной             |      |
|          | <b>Итого:</b>           |      |

## Вторник, 1 неделя

| № рецепта     | Наименование блюда                       | Выход        | Пищевые вещества |              |               | Калорийность | Минеральные вещества |            |            |           | Витамины   |           |             |                |
|---------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|----------------|
|               |  |              | (гр)             | Б            | Ж             |              | У                    | (ккал)     | Ca         | Mg        | P          | Fe        | A           | B <sub>1</sub> |
| <b>54-8з</b>  | Салат из белокочанной капусты с морковью | <b>1/100</b> | 1,66             | 10,16        | 9,66          | 135,83       | 45                   | 16,66      | 31,66      | 0,6       | 203        | 0,03      | 0           | 38,5           |
| <b>54-13с</b> | Щи из свежей капусты с картофелем        | <b>1/250</b> | 1,75             | 3,92         | 8,49          | 84,75        | 43,33                | 22,25      | 47,63      | 0,80      | 0,00       | 0,06      | 0,42        | 18,46          |
| <b>54-4г</b>  | Каша гречневая рассыпчатая               | <b>1/150</b> | 8,2              | 6,5          | 42,8          | 233,7        | 15                   | 120        | 181        | 4,04      | 19,2       | 0,21      | 0,09        | 0,0            |
| <b>54-2м</b>  | Гуляш из говядины                        | <b>1/80</b>  | 13,5             | 13,1         | 3,2           | 185,6        | 0,03                 | 1,13       | 20,4       | 12,0      | 133,0      | 19,0      | 1,98        | 258            |
| <b>54-1хн</b> | Компот из смеси сухофруктов              | <b>1/200</b> | 0,5              | 0,0          | 19,8          | 81           | 50                   | 2,1        | 4,3        | 0,09      | 15         | 0,0       | 0,0         | 0,02           |
| <b>Пром</b>   | Хлеб пшеничный                           | <b>1/30</b>  | 2,02             | 0,24         | 15,01         | 70,39        | 5,50                 | 7,89       | 20,82      | 0,25      | 0,0        | 0,01      | 0,0         | 0,0            |
| <b>Пром</b>   | Хлеб ржаной                              | <b>1/30</b>  | 1,66             | 0,33         | 14,7          | 68,46        | 6,84                 | 7,44       | 31,54      | 0,93      | 0,0        | 0,15      | 0,0         | 0,21           |
|               | <b>Итого:</b>                            | <b>840</b>   | <b>29,29</b>     | <b>34,25</b> | <b>113,66</b> | <b>860</b>   | <b>166</b>           | <b>177</b> | <b>337</b> | <b>19</b> | <b>370</b> | <b>19</b> | <b>2,49</b> | <b>315,19</b>  |

| № п/п    | Наименование блюд                        | Цена |
|----------|--|------|
| <b>1</b> | Салат из белокочанной капусты с морковью |      |
| <b>2</b> | Щи из свежей капусты с картофелем        |      |
| <b>3</b> | Каша гречневая рассыпчатая               |      |
| <b>4</b> | Гуляш из говядины                        |      |
| <b>5</b> | Компот из смеси сухофруктов              |      |
| <b>6</b> | Хлеб пшеничный                           |      |
| <b>7</b> | Хлеб ржаной                              |      |
|          | <b>Итого:</b>                            |      |

## Среда, 1 неделя

| № рецепта     | Наименование блюда                       | Выход        | Пищевые вещества |              |              | Калорийность | Минеральные вещества |           |            |            | Витамины   |           |            |                |
|---------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------------|
|               |  |              | (гр)             | Б            | Ж            |              | У                    | (ккал)    | Са         | Mg         | P          | Fe        | A          | B <sub>1</sub> |
| <b>54-13з</b> | Салат из свёклы отварной                 | <b>1/100</b> | 0,8              | 2,7          | 4,6          | 45,6         | 0,01                 | 2,28      | 0,68       | 19,0       | 22,0       | 11,0      | 0,7        | 136            |
| <b>54-7с</b>  | Суп картофельный с макаронными изделиями | <b>1/250</b> | 6,45             | 3,47         | 13,61        | 149,5        | 17,25                | 26        | 69         | 1,74       | 122        | 0,10      | 0          | 8,6            |
| <b>54-21г</b> | Горошница (пюре гороховое)               | <b>1/200</b> | 14,5             | 1,3          | 33,8         | 204,8        | 0,44                 | 0         | 0,9        | 78         | 215        | 70        | 4,45       | 543            |
| <b>54-16м</b> | Тефтели из говядины с рисом              | <b>1/60</b>  | 8,7              | 8,8          | 4,8          | 133,1        | 0,02                 | 0,28      | 1,11       | 16         | 92         | 13        | 1,18       | 147            |
| <b>54-3гн</b> | Чай с сахаром и лимоном                  | <b>1/200</b> | 0,3              | 0            | 6,7          | 27,9         | 0,0                  | 1,16      | ,38        | 6,9        | 8,5        | 4,6       | 0,77       | 30,2           |
| <b>Пром</b>   | Хлеб пшеничный                           | <b>1/30</b>  | 2,02             | 0,24         | 15,01        | 70,39        | 5,50                 | 7,89      | 20,82      | 0,25       | 0,0        | 0,01      | 0,0        | 0,0            |
| <b>Пром</b>   | Хлеб ржаной                              | <b>1/30</b>  | 1,66             | 0,33         | 14,7         | 68,46        | 6,84                 | 7,44      | 31,54      | 0,93       | 0,0        | 0,15      | 0,0        | 0,21           |
|               | <b>Итого:</b>                            | <b>870</b>   | <b>34,43</b>     | <b>16,84</b> | <b>93,22</b> | <b>700</b>   | <b>30</b>            | <b>45</b> | <b>124</b> | <b>123</b> | <b>459</b> | <b>99</b> | <b>7,1</b> | <b>865</b>     |

| № п/п    | Наименование блюд                        | Цена |
|----------|--|------|
| <b>1</b> | Салат из свёклы отварной                 |      |
| <b>2</b> | Суп картофельный с макаронными изделиями |      |
| <b>3</b> | Горошница (пюре гороховое)               |      |
| <b>4</b> | Тефтели из говядины с рисом              |      |
| <b>5</b> | Чай с сахаром и лимоном                  |      |
| <b>6</b> | Хлеб пшеничный                           |      |
| <b>7</b> | Хлеб ржаной                              |      |
|          | <b>Итого:</b>                            |      |

### Четверг, 1 неделя

| № рецепта     | Наименование блюда            | Выход        | Пищевые вещества |              |            | Калорийность  | Минеральные вещества |           |            |            | Витамины   |                |             |            |
|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|------------|---------------|----------------------|-----------|------------|------------|------------|----------------|-------------|------------|
|               |                               |              | Б                | Ж            | У          |               | Ca                   | Mg        | P          | Fe         | A          | B <sub>1</sub> | PP          | C          |
|               |                               | (гр)         |                  |              |            | (ккал)        |                      |           |            |            |            |                |             |            |
| <b>54-8з</b>  | Салат из белокочанной капусты | <b>1/100</b> | 1,00             | 6,10         | 5,80       | 81,5          | 0,02                 | 23,10     | 122        | 27         | 19         | 10             | 0,36        | 163        |
| <b>54-3с</b>  | Рассольник «Ленинградский»    | <b>1/250</b> | 2,4              | 6,42         | 16,52      | 133,32        | 26,25                | 24,75     | 64,25      | 0,88       | 130        | 0,08           | 0           | 6,92       |
| <b>54-11г</b> | Картофельное пюре             | <b>1/200</b> | 3,2              | 5,2          | 19,8       | 139,4         | 0,12                 | 10,2      | 23,8       | 39         | 84         | 28             | 1,03        | 625        |
| <b>54-23м</b> | Биточек из курицы             | <b>1/75</b>  | 14,4             | 3,2          | 10,1       | 126,4         | 0,0                  | 0,47      | 4,72       | 22         | 108        | 48             | 1,03        | 172        |
| <b>54-1хн</b> | Компот из смеси сухофрукты    | <b>1/200</b> | 0,5              | 0,0          | 19,8       | 81,0          | 0,0                  | 0,02      | 15,0       | 50,0       | 4,3        | 2,1            | 0,09        | 0,17       |
| <b>Пром</b>   | Хлеб пшеничный                | <b>1/30</b>  | 2,02             | 0,24         | 15,01      | 70,39         | 5,50                 | 7,89      | 20,82      | 0,25       | 0,0        | 0,01           | 0,0         | 0,0        |
| <b>Пром</b>   | Хлеб ржаной                   | <b>1/30</b>  | 1,66             | 0,33         | 14,7       | 68,46         | 6,84                 | 7,44      | 31,54      | 0,93       | 0,0        | 0,15           | 0,0         | 0,21       |
|               | <b>Итого:</b>                 | <b>885</b>   | <b>25,18</b>     | <b>21,49</b> | <b>102</b> | <b>700,47</b> | <b>39</b>            | <b>74</b> | <b>282</b> | <b>140</b> | <b>345</b> | <b>88</b>      | <b>2,51</b> | <b>967</b> |

| № п/п    | Наименование блюд             | Цена |
|----------|-------------------------------|------|
| <b>1</b> | Салат из белокочанной капусты |      |
| <b>2</b> | Рассольник «Ленинградский»    |      |
| <b>3</b> | Картофельное пюре             |      |
| <b>4</b> | Биточек из курицы             |      |
| <b>5</b> | Компот из смеси сухофрукты    |      |
| <b>6</b> | Хлеб пшеничный                |      |
| <b>7</b> | Хлеб ржаной                   |      |
|          | <b>Итого:</b>                 |      |

## Пятница, 1 неделя

| № рецепта     | Наименование блюда                       | Выход        | Пищевые вещества |              |              | Калорийность  | Минеральные вещества |              |               |              | Витамины   |                |            |            |
|---------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|------------|----------------|------------|------------|
|               |  |              | Б                | Ж            | У            |               | Са                   | Mg           | P             | Fe           | A          | B <sub>1</sub> | PP         | C          |
|               |  | (гр)         |                  |              |              | (ккал)        |                      |              |               |              |            |                |            |            |
| <b>Пром</b>   | Икра кабачковая                          | <b>1/60</b>  | 0,76             | 0,04         | 9,18         | 40,08         | 17,36                | 12,05        | 22,74         | 0,38         | 0          | 0,02           | 0,3        | 1,58       |
| <b>54-2с</b>  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | <b>1/250</b> | 2,15             | 6,1          | 12,97        | 115,42        | 44,5                 | 28,75        | 52,75         | 1,5          | 47,25      | 0,05           | 0,5        | 8,5        |
| <b>54-6г</b>  | Рис отварной                             | <b>1/200</b> | 3,7              | 4,8          | 36,5         | 203,5         | 0,03                 | 0            | 18,4          | 6,9          | 73         | 24             | 0,49       | 46,6       |
| <b>54-7р</b>  | Рыба припущенная в молоке                | <b>1/100</b> | 13,2             | 9,2          | 2,3          | 144,8         | 0,11                 | 1            | 14,9          | 43           | 140        | 22             | 0,47       | 232        |
| <b>54-3гн</b> | Чай с сахаром и лимоном                  | <b>1/200</b> | 0,3              | 0            | 6,7          | 27,9          | 0,0                  | 1,16         | 0,38          | 6,9          | 8,5        | 4,6            | 0,77       | 30,2       |
| <b>Пром</b>   | Хлеб пшеничный                           | <b>1/30</b>  | 2,02             | 0,24         | 15,01        | 70,39         | 5,50                 | 7,89         | 20,82         | 0,25         | 0,0        | 0,01           | 0,0        | 0,0        |
| <b>Пром</b>   | Хлеб ржаной                              | <b>1/30</b>  | 1,66             | 0,33         | 14,7         | 68,46         | 6,84                 | 7,44         | 31,54         | 0,93         | 0,0        | 0,15           | 0,0        | 0,21       |
|               | <b>Итого:</b>                            | <b>870</b>   | <b>23,79</b>     | <b>20,71</b> | <b>97,36</b> | <b>670,55</b> | <b>74,34</b>         | <b>58,29</b> | <b>161,53</b> | <b>59,86</b> | <b>269</b> | <b>51</b>      | <b>2,3</b> | <b>319</b> |

| № п/п    | Наименование блюд                        | Цена |
|----------|--|------|
| <b>1</b> | Икра кабачковая                          |      |
| <b>2</b> | Борщ с капустой и картофелем со сметаной |      |
| <b>3</b> | Рис отварной                             |      |
| <b>4</b> | Рыба припущенная в молоке                |      |
| <b>5</b> | Чай с сахаром и лимоном                  |      |
| <b>6</b> | Хлеб пшеничный                           |      |
| <b>7</b> | Хлеб ржаной                              |      |
|          | <b>Итого:</b>                            |      |

**Понедельник, 2неделя**

| №<br>рецепта    | Наименование блюда      | Выход        | Пищевые вещества |             |            | Калорий<br>ность | Минеральные вещества |            |            |             | Витамины   |            |             |                |
|-----------------|-------------------------|--------------|------------------|-------------|------------|------------------|----------------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|----------------|
|                 |                         |              | (гр)             | Б           | Ж          |                  | У                    | (ккал)     | Ca         | Mg          | P          | Fe         | A           | B <sub>1</sub> |
| <b>пром</b>     | Икра кабачковая         | <b>1/100</b> | 0,81             | 3,62        | 4,41       | 47,19            | 18,36                | 11,50      | 19,10      | 0,51        | 0,0        | 0,02       | 1,41        | 16,32          |
| <b>54-8с</b>    | Суп гороховый           | <b>1/250</b> | 8,35             | 5,75        | 20,35      | 166,42           | 5,95                 | 36,25      | 100,2      | 2,25        | 121,5      | 0,17       | 0           | 6              |
| <b>54-1г</b>    | Макароны отварные       | <b>1/200</b> | 6,66             | 7,06        | 46,66      | 277,33           | 78,66                | 9,33       | 53,33      | 1,33        | 26,66      | 0,08       | 0,66        | 0,0            |
| <b>54-3соус</b> | Соус красный основной   | <b>1/100</b> | 3,3              | 2,4         | 8,9        | 70,8             | 9,2                  | 12         | 24         | 0,52        | 128        | 0,02       | 0,04        | 2,68           |
| <b>54-24м</b>   | Шницель из курицы       | <b>1/75</b>  | 14,4             | 3,2         | 10,1       | 12,4             | 22                   | 48         | 108        | 1,03        | 4,72       | 0,05       | 0           | 0,47           |
| <b>54-3гн</b>   | Чай с лимоном и сахаром | <b>1/200</b> | 0,3              | 0,0         | 6,7        | 27,9             | 6,9                  | 4,6        | 8,5        | 1,0         | 0,38       | 0,0        | 0,0         | 1,16           |
| <b>Пром</b>     | Хлеб пшеничный          | <b>1/30</b>  | 2,02             | 0,24        | 15,01      | 70,39            | 5,50                 | 7,89       | 20,82      | 0,25        | 0,0        | 0,01       | 0,0         | 0,0            |
| <b>Пром</b>     | Хлеб ржаной             | <b>1/30</b>  | 1,66             | 0,33        | 14,7       | 68,46            | 6,84                 | 7,44       | 31,54      | 0,93        | 0,0        | 0,15       | 0,0         | 0,21           |
|                 | <b>Итого:</b>           | <b>985</b>   | <b>37,5</b>      | <b>22,6</b> | <b>127</b> | <b>741</b>       | <b>135</b>           | <b>137</b> | <b>365</b> | <b>7,82</b> | <b>281</b> | <b>0,5</b> | <b>2,11</b> | <b>26,84</b>   |

| №<br>п/п | Наименование блюд       | Цена |
|----------|-------------------------|------|
| <b>1</b> | Икра кабачковая         |      |
| <b>2</b> | Суп гороховый           |      |
| <b>3</b> | Макароны отварные       |      |
| <b>4</b> | Соус красный основной   |      |
| <b>5</b> | Шницель из курицы       |      |
| <b>6</b> | Чай с лимоном и сахаром |      |
| <b>7</b> | Хлеб пшеничный          |      |
|          | Хлеб ржаной             |      |
|          | <b>Итого:</b>           |      |

## Вторник, 2 неделя

| № рецепта       | Наименование блюда                | Выход        | Пищевые вещества |              |              | Калорийность | Минеральные вещества |            |            |           | Витамины   |                |             |               |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|------------|------------|-----------|------------|----------------|-------------|---------------|
|                 |                                   |              | Б                | Ж            | У            |              | Ca                   | Mg         | P          | Fe        | A          | B <sub>1</sub> | PP          | C             |
|                 |                                   | (гр)         |                  |              |              | (ккал)       |                      |            |            |           |            |                |             |               |
| <b>54-13с</b>   | Щи из свежей капусты с картофелем | <b>1/250</b> | 1,75             | 3,92         | 8,49         | 84,75        | 43,33                | 22,25      | 47,63      | 0,80      | 0,00       | 0,06           | 0,42        | 18,46         |
| <b>54-4г</b>    | Каша гречневая рассыпчатая        | <b>1/150</b> | 8,2              | 6,5          | 42,8         | 233,7        | 15                   | 120        | 181        | 4,04      | 19,2       | 0,21           | 0,09        | 0,0           |
| <b>54-4м</b>    | Котлеты из говядины               | <b>1/75</b>  | 13,7             | 13,1         | 12,4         | 221,3        | 0,05                 | 0,09       | 16,6       | 30        | 138        | 20             | 1,94        | 221           |
| <b>54-3соус</b> | Соус красный основной             | <b>1/100</b> | 3,3              | 2,4          | 8,9          | 70,8         | 9,2                  | 12         | 24         | 0,52      | 128        | 0,02           | 0,04        | 2,68          |
| <b>54-1хн</b>   | Компот из смеси сухофруктов       | <b>1/200</b> | 0,5              | 0,0          | 19,8         | 81,0         | 0,0                  | 0,02       | 15,0       | 50,0      | 4,3        | 2,1            | 0,09        | 0,17          |
| <b>Пром</b>     | Хлеб пшеничный                    | <b>1/30</b>  | 2,02             | 0,24         | 15,01        | 70,39        | 5,50                 | 7,89       | 20,82      | 0,25      | 0,0        | 0,01           | 0,0         | 0,0           |
| <b>Пром</b>     | Хлеб ржаной                       | <b>1/30</b>  | 1,66             | 0,33         | 14,7         | 68,46        | 6,84                 | 7,44       | 31,54      | 0,93      | 0,0        | 0,15           | 0,0         | 0,21          |
|                 | <b>Итого:</b>                     | <b>835</b>   | <b>31,13</b>     | <b>26,49</b> | <b>122,1</b> | <b>830,4</b> | <b>80</b>            | <b>170</b> | <b>337</b> | <b>87</b> | <b>289</b> | <b>22,55</b>   | <b>2,58</b> | <b>242,52</b> |

| № п/п    | Наименование блюд                 | Цена |
|----------|-----------------------------------|------|
| <b>1</b> | Щи из свежей капусты с картофелем |      |
| <b>2</b> | Каша гречневая рассыпчатая        |      |
| <b>3</b> | Котлеты из говядины               |      |
| <b>4</b> | Соус красный основной             |      |
| <b>5</b> | Компот из смеси сухофруктов       |      |
| <b>6</b> | Хлеб пшеничный                    |      |
| <b>7</b> | Хлеб ржаной                       |      |
|          | <b>Итого:</b>                     |      |



### Среда, 2 неделя

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                       | Выход        | Пищевые вещества |              |              | Калорий<br>ность | Минеральные вещества |               |               |           | Витамин    |              |            |                |
|---------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|-----------|------------|--------------|------------|----------------|
|               |  |              | (гр)             | Б            | Ж            |                  | У                    | (ккал)        | Ca            | Mg        | P          | Fe           | A          | B <sub>1</sub> |
| <b>54-13з</b> | Салат из свёклы отварной                 | <b>1/100</b> | 0,8              | 2,7          | 4,6          | 45,6             | 0,01                 | 2,28          | 0,68          | 19,0      | 22,0       | 11,0         | 0,7        | 136            |
| <b>54-7с</b>  | Суп картофельный с макаронными изделиями | <b>1/250</b> | 6,45             | 3,47         | 13,61        | 149,5            | 17,25                | 26            | 69            | 1,74      | 122        | 0,10         | 0          | 8,6            |
| <b>54-12м</b> | Плов с курицей                           | <b>1/200</b> | 27,3             | 8,1          | 33,2         | 314,6            | 20                   | 108           | 234           | 2,02      | 147        | 0,08         | 0          | 2,36           |
| <b>54-3гн</b> | Чай с лимоном и сахаром                  | <b>1/200</b> | 0,3              | 0,0          | 6,7          | 27,9             | 6,9                  | 4,6           | 8,5           | 1,0       | 0,38       | 0,0          | 0,0        | 1,16           |
| <b>Пром</b>   | Хлеб пшеничный                           | <b>1/30</b>  | 2,02             | 0,24         | 15,01        | 70,39            | 5,50                 | 7,89          | 20,82         | 0,25      | 0,0        | 0,01         | 0,0        | 0,0            |
| <b>Пром</b>   | Хлеб ржаной                              | <b>1/30</b>  | 1,66             | 0,33         | 14,7         | 68,46            | 6,84                 | 7,44          | 31,54         | 0,93      | 0,0        | 0,15         | 0,0        | 0,21           |
|               | <b>Итого:</b>                            | <b>810</b>   | <b>38,53</b>     | <b>14,84</b> | <b>87,82</b> | <b>676,45</b>    | <b>56,5</b>          | <b>156,21</b> | <b>363,54</b> | <b>25</b> | <b>291</b> | <b>11,34</b> | <b>0,7</b> | <b>148,33</b>  |

| №<br>п/п | Наименование блюд                        | Цена |
|----------|--|------|
| <b>1</b> | Салат из свёклы отварной                 |      |
| <b>2</b> | Суп картофельный с макаронными изделиями |      |
| <b>3</b> | Плов с курицей                           |      |
| <b>4</b> | Чай с лимоном и сахаром                  |      |
| <b>5</b> | Хлеб пшеничный                           |      |
| <b>6</b> | Хлеб ржаной                              |      |
|          | <b>Итого:</b>                            |      |

### Четверг, 2 неделя

| № рецепта     | Наименование блюда                       | Выход        | Пищевые вещества |           |           | Калорийность  | Минеральные вещества |             |            |            | Витамины   |                |             |            |
|---------------|--|--------------|------------------|-----------|-----------|---------------|----------------------|-------------|------------|------------|------------|----------------|-------------|------------|
|               |  |              | Б                | Ж         | У         |               | Ca                   | Mg          | P          | Fe         | A          | B <sub>1</sub> | PP          | C          |
|               |  | (гр)         |                  |           |           | (ккал)        |                      |             |            |            |            |                |             |            |
| <b>54-8з</b>  | Салат из белокочанной капусты            | <b>1/100</b> | 1,00             | 6,10      | 5,80      | 81,5          | 0,02                 | 23,10       | 122        | 27         | 19         | 10             | 0,36        | 163        |
| <b>54-2с</b>  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | <b>1/250</b> | 2,15             | 6,1       | 12,97     | 115,42        | 44,5                 | 28,75       | 52,75      | 1,5        | 47,25      | 0,05           | 0,5         | 8,5        |
| <b>54-28м</b> | Жаркое по-домашнему из курицы            | <b>1/200</b> | 24,8             | 6,2       | 17,6      | 225,7         | 0,14                 | 10,3        | 32,7       | 25         | 216        | 101            | 2,29        | 792        |
| <b>54-1хн</b> | Компот из смеси сухофруктов              | <b>1/200</b> | 0,5              | 0,0       | 19,8      | 81,0          | 0,0                  | 0,02        | 15,0       | 50,0       | 4,3        | 2,1            | 0,09        | 0,17       |
| <b>Пром</b>   | Хлеб пшеничный                           | <b>1/30</b>  | 2,02             | 0,24      | 15,01     | 70,39         | 5,50                 | 7,89        | 20,82      | 0,25       | 0,0        | 0,01           | 0,0         | 0,0        |
| <b>Пром</b>   | Хлеб ржаной                              | <b>1/30</b>  | 1,66             | 0,33      | 14,7      | 68,46         | 6,84                 | 7,44        | 31,54      | 0,93       | 0,0        | 0,15           | 0,0         | 0,21       |
|               | <b>Итого:</b>                            | <b>810</b>   | <b>32,13</b>     | <b>19</b> | <b>86</b> | <b>642,47</b> | <b>57</b>            | <b>77,5</b> | <b>275</b> | <b>105</b> | <b>287</b> | <b>113,31</b>  | <b>3,24</b> | <b>964</b> |

| № п/п    | Наименование блюд                        | Цена |
|----------|--|------|
| <b>1</b> | Салат из белокочанной капусты            |      |
| <b>2</b> | Борщ с капустой и картофелем со сметаной |      |
| <b>3</b> | Жаркое по-домашнему из курицы            |      |
| <b>4</b> | Компот из смеси сухофруктов              |      |
| <b>5</b> | Хлеб пшеничный                           |      |
| <b>6</b> | Хлеб ржаной                              |      |
|          | <b>Итого:</b>                            |      |

### Пятница, 2 неделя

| № рецепта     | Наименование блюда            | Выход        | Пищевые вещества |              |              | Калорийность | Минеральные вещества |              |            |           | Витамины   |           |             |                |
|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|----------------|
|               |                               |              | (гр)             | Б            | Ж            |              | У                    | (ккал)       | Са         | Mg        | P          | Fe        | A           | B <sub>1</sub> |
| <b>54-3с</b>  | Рассольник «Ленинградский»    | <b>1/250</b> | 2,4              | 6,42         | 16,52        | 133,32       | 26,25                | 24,75        | 64,25      | 0,88      | 130        | 0,08      | 0           | 6,92           |
| <b>54-27м</b> | Капуста тушеная с мясом птицы | <b>1/200</b> | 16,8             | 8,2          | 10,4         | 182,9        | 0,07                 | 34           | 49,5       | 88        | 148        | 74        | 1,86        | 639            |
| <b>54-3з</b>  | Чай с сахаром и лимоном       | <b>1/200</b> | 0,3              | 0            | 6,7          | 27,9         | 0,0                  | 1,16         | 0,38       | 6,9       | 8,5        | 4,6       | 0,77        | 30,2           |
| <b>Пром</b>   | Хлеб пшеничный                | <b>1/30</b>  | 2,02             | 0,24         | 15,01        | 70,39        | 5,50                 | 7,89         | 20,82      | 0,25      | 0,0        | 0,01      | 0,0         | 0,0            |
| <b>Пром</b>   | Хлеб ржаной                   | <b>1/30</b>  | 1,66             | 0,33         | 14,7         | 68,46        | 6,84                 | 7,44         | 31,54      | 0,93      | 0,0        | 0,15      | 0,0         | 0,21           |
|               | <b>Итого:</b>                 | <b>710</b>   | <b>23,18</b>     | <b>15,19</b> | <b>63,33</b> | <b>483</b>   | <b>38,66</b>         | <b>75,24</b> | <b>166</b> | <b>97</b> | <b>286</b> | <b>79</b> | <b>2,63</b> | <b>676</b>     |

| № п/п    | Наименование блюд             | Цена |
|----------|-------------------------------|------|
| <b>1</b> | Рассольник «Ленинградский»    |      |
| <b>2</b> | Капуста тушеная с мясом птицы |      |
| <b>3</b> | Чай с сахаром и лимоном       |      |
| <b>4</b> | Хлеб пшеничный                |      |
| <b>5</b> | Хлеб ржаной                   |      |
|          | <b>Итого:</b>                 |      |

**Общая калорийность за 10 дней = 7045,34**

**Калорийность за 1 день = 704,53**