

№ ТТК	Наименование блюда	Вы ход	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
1 день (понедельник)															
113	Суп с яйцом и гречками(яйцо, соль, Гренки манка тушенка, лук морковь раст.масло)	200 /20 /25	2,84	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	0,864	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
309	Макаронные изделия отварные (макаронные изд. слив.масло соль)	200	7,35	6,02	32,56	224,6	-	0,074	0,034	1,036	-	6,48	28,16	49,56	1,47
252	Колбаса отварная	60	7,21	15,39	3,28	182	36	0,11	0,09	1,3	0,69	25,44	14,44	100,4	1,06
377	Чай с лимоном	200 /15	0,13	0,02	15,2	62	-	-	-	0,03	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	Итого за 1 День	770	19,43	25,335	78,37	642,7	52,88	0,279	0,501	3,23	13,38	76,764	86,99	112,4	3,83

2 день (вторник)															
421	Булочка (мука,молоко,сахар,соль, дрожжи.)	60	3,88	2,36	23,55	131	13	0,07	0,04	0,79	-	11	14,5	37	0,69
82	Борщ (свекла капуста картофель соль морковь т.паста раст.масло сметана приправа тушенка лук	250	1,80	4,92	10,93	103,7	-	0,05	0,04	0,60	10,67	49,72	26,12	54,6	1,22
260	Гуляш из говядины(говядина соль морковь лук мука раст.масло)	50/ 50	14,55	16,79	2,89	221	-	0,03	0,10	3,60	0,92	21,81	22,03	154,1	3,06
309	Рис отварной (крупа рис.,масло.сл.,соль)	150	4,86	7,36	48,91	279,2	-	0,034	0,026	0,89	-	1,82	21,78	81,26	0,70
376	Чай с сахаром (заварка, сахар)	200	0,07	0,02	15	60	-	-	-	0,02	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	Итого за 2 День	760	27,06	31,685	113,5	853,7	13,04	0,195	0,523	5,9	16,88	99,37	107,5	330,1	5,95

3 день (среда)															
45	Салат из свежей капусты(40	0,26	1,62	3,13	29,80	0,011	0,019	0,30	8,54	12,48	7,54	14,15	0,23	-
97	Суп картофельный (тушенка соль картофель морковь лук раст.масло)	250	2,34	2,82	16,87	114	-	0,13	0,08	1,42	12	30,45	31,4	77,72	1,2
278	Тефтели (говядина хлеб молоко лук Мука масло.раст соль яйцо сметана	60/ 50	8,13	9,01	10,72	157	35,75	0,06	0,09	1,68	0,78	40,24	19,8	97,80	0,88
171	Перловка (крупа перловая соль Масло сливочное	150	4,64	7,79	32,91	220	40	0,04	0,04	0,86	-	31,72	21,10	161,2	0,95
377	Чай с лимоном (заварка сахар п.....)	200 /15	0,13	0,02	15,20	62	-	-	-	0,03	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36

ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	Итого за 3 день	765	17,4	21,45	91,13	641,5	75,79	0,24	0,52	12,53	33,35	128,07	110,5	341,6	3,39

4 день(четверг)

40	Салат овощной(картофель,морковь,лук,зел.горошек.)	30	1,36	3,53	4,62	56,35	0,04	0,046	0,047	0,48	4,18	9,77	12,06	33,11	9,9
88	Щи из свежей капусты(соль лук картофель морковь капуста тушенка раст.масло)	250	1,76	4,95	7,90	89,75	-	0,057	0,04	0,81	15,77	49,25	22,12	49	0,82
235	Котлета рыбная (горбуша, хлеб Молоко соль лук яйцо масло слив.)	80	10,38	11,50	6,85	172,5	42	0,046	0,063	1,8	3,07	53,53	29,08	165,5	2,31
312	Картофельное пюре(картофель Соль сливоч.масло молоко)	200	4,08	6,40	27,24	183	-	0,18	0,14	1,80	24,21	49,3	37	115,4	1,34
348	Компот из кураги (курага сахар)	200	0,78	0,048	27,63	114,8	-	0,016	0,03	0,36	0,6	32,32	17,56	21,9	0,48
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	Итого за 4 день	810	20,26	26,66	86,54	675,1	46,04	0,35	0,63	5,25	53,09	198,04	139,5	385,3	14,03

5 день(пятница)

102	Суп гороховый (горох тушенка мор ковь лук соль картофель рас.масло)	250	5,49	5,27	16,53	148,2	-	0,22	0,07	1,14	5,82	42,67	35,57	88,10	2,05
ПР	Сосиска отварная	100	11	28	-	152	-	-	-	-	-	-	-	-	-
171	Гречка рассыпчатая отварная(соль гречка сливочное масло)	170	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21	0,12	2,540	-	26,39	140,5	210,3	4,73
375	Чай (заварка)	200	0,4	0,10	0,08	2,8	-	0,002	0,02	0,16	0,2	19,62	8,8	16,48	1,64
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	Итого за 5 день	770	27,64	43,155	68,77	641,8	40,42	0,443	0,337	3,84	11,28	92,60	206,6	315,2	8,42

6 день (понедельник)

24	Нарезка овощная(огурец, помидор)	40	0,48	3,38	1,82	35,35	-	0,02	0,016	0,014	4,12	9,50	8,021	16,95	0,369
111	Суп лапша (лапша ролтон, тушенка, Лук морковь масло раст.соль)	250	2,38	5,07	12,99	117	-	0,055	0,022	0,51	0,95	27,3	15,22	36,77	0,725
262	Сердце в соусе(сердце моркови	70/	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	3,98	1,39	27,53	23,32	181,3	3,96

	200	10,00	15,04	15,41	242,9	-	0,055	0,10	2,91	25,83	93,78	42,5	139,8	2,42
Лук морковь соль раст.масло)														
359	200	0,31	-	39,4	160	-	0,012	0,002	0,12	2,4	22,46	7,26	18,5	0,19
ПР	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
Итого за 9 день	700	16,45	18,36	85,9	605,9	21,09	0,178	0,494	4,11	39,24	153,56	96,82	230,9	3,78
10 день (пятница)														
76	30	5,06	6,69	1,64	87	2,5	0,03	0,08	1,04	70	21,2	10,13	81,70	0,41
99	250	1,58	4,98	9,14	95,25	-	0,07	0,04	0,83	10,37	34,85	20,75	49,27	0,77
282	55	9,76	11,32	3,82	164	16,83	0,13	0,98	5,52	7,88	12,01	10,53	150,5	12,4
312	200	4,08	6,40	27,24	183	-	0,18	0,14	1,80	24,21	49,3	37	115,4	1,34
348	200	0,78	0,048	27,63	114,8	-	0,016	0,03	0,36	0,6	32,32	17,56	21,9	0,48
ПР	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
Итого за 10 день	785	23,16	29,67	81,77	702,8	19,37	0,43	1,50	9,55	118,3	153,60	117,6	419,1	14,99

Блюда готовятся по технологическим картам. Источник для карт является: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2017г