



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Суп Борщ с мясом	250	1,93	6,34	10,5	104,16		№35
	Рагу овощное с мясом	250	4,84	11,35	29,59	239,59		№93
	Хлеб ржаной	40	3	0,46	16,0	61,62		№294
	Чай сладкий	180	0,07	0,01	16	61,62		
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>9,84</b>	<b>18,16</b>	<b>72,09</b>	<b>466,99</b>		
День 2	Суп Рассольник	250	9,05	13,0	9,65	167		№131
	Греча рассыпчатая	150	10,47	6,51	54,0	316,56		№219
	Тефтели куриные	90	9,16	13,53	9,14	196,14		№202
	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,6	28,07		№189
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,0	61,62		№294
Чай сладкий	180	0,07	0,01	16	61,62			
<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>34,9</b>	<b>38,61</b>	<b>122,81</b>	<b>825,16</b>			
День 3	Суп Крестьянский	250	1,15	3,87	7,71	70,27		№51
	Рожки отварные	180	5,52	5,29	35,32	211,09		№227
	Котлета рыбная	90	12,37	8,3	10,09	163,62		№161
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,0	61,62		№294
	Чай сладкий	180	0,07	0,01	16,0	61,62		
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>22,11</b>	<b>17,93</b>	<b>85,12</b>	<b>568,22</b>			
День 4	Суп Щи	250	3,16	3,75	5,24	65,75		№62
	Рис отварной	150	3,73	5,08	6,29	57,62		№44
	Гуляш куриный	70\50	34,5	41,52	5,44	534,29		№210
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,00	61,62		
	Напиток ягодный	180	1,43	5,09	9,5	75,35		№282
Груша	1 шт							
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>45,82</b>	<b>56</b>	<b>42,47</b>	<b>794,63</b>			
День 5	Суп Гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79		№45
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой	200	6,00	11,4	36,8	273,5		
	Булка сладкая	50	8,81	4,45	35,0	152,0		№311
	Чай с лимоном	180\7	0,07	0,01	15,31	61,62		№294
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,46	16,00	61,62		
<b>Итого:</b>	<b>727</b>	<b>20,22</b>	<b>20,21</b>	<b>116,72</b>	<b>647,53</b>			
День 6	Суп Щи без сметаны	250	3,16	3,75	5,24	65,75		№62

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» г.Пермь, 2013г- Под ред. А.Я.Первасилова

	Жаркое по домашнему	250	19,15	21,51	20,56	351,1	№ 206
	Бутерброд с джемом	50\10	3,97	1,5	41,1	190,35	№2
	Кофейный напиток	180	2,01	2,39	25,65	131,87	№285
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>28,29</b>	<b>29,15</b>	<b>92,55</b>	<b>739,07</b>	
<b>День 7</b>	Суп Рыбный из консервов	250	3,11	4,1	9,19	85,49	№71
	Картофель отварной с растит.маслом	200\5 в 100 гр	2,00	0,4	16,7	82	№
	Котлета рыбная	70	11,68	7,7	7,36	150,53	№161
	Салат из капусты	60	0,84	5,06	5,32	70,02	№4
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,46	16,00	61,62	
	Кисель	180	1,36		29,02	116,19	№274
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>21,99</b>	<b>17,72</b>	<b>83,59</b>	<b>565,85</b>	
<b>День 8</b>	Суп Полевой с зеленым горошком	250	0,96	2,93	6,29	57,62	№44
	Рис отварной	150	3,73	5,08	40,27	225,18	№224
	Гуляш куриный	70\50	34,5	41,62	5,44	534,29	№210
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,0	61,62	
	Напиток из шиповника	180	0,68		21,01	46,87	№289
	Апельсин	1 шт					
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>42,87</b>	<b>50,09</b>	<b>89,01</b>	<b>925,58</b>	
<b>День 9</b>	Суп Рассольник	250	2,26	5,17	16,17	74,3	№42
	Греча рассыпчатая	150	10,46	6,51	54,0	316,56	№216
	Котлета куриная	90	13,26	14,94	7,36	150,53	№206
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,00	61,62	№294
	Напиток ягодный	180	1,43	5,09	9,5	75,35	№282
	Сок	1 шт					
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>30,41</b>	<b>32,17</b>	<b>103,03</b>	<b>678,36</b>	
<b>День 10</b>	Суп Гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	№45
	Рис отварной	150	3,73	5,08	6,29	57,62	№224
	Котлета куриная	90	13,26	14,94	7,36	150,53	№209
	Бутерброд с джемом	50\10	3,97	1,5	41,1	190,35	№2
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,46	16,0	61,62	
	Кисель	180	1,36		29,02	116,19	№274
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>27,66</b>	<b>25,87</b>	<b>113,38</b>	<b>675,1</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>7452</b>	<b>284,11</b>	<b>305,91</b>	<b>920,77</b>	<b>6886,49</b>	