

День четвертый														
Кондитерское изделие	1/50					160-210								
Биточки куриные	1/70	295	11,26	12,69	10,82	271,6	0,00	0,99	0,07	0,72	0,98	38,87	14,56	68,27
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	457	0,02	0,01	9,3	38	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	500													
День пятый														
Огурцы свежие порционно	1/30		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
Жаркое по-домашнему из свинины	1/240	259	16,87	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,16
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200	377	0,2	0,00	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500													
Неделя вторая День первый														
Салат витаминный	1/60	49	0,94	3,61	5,27	57,65	0,00	9,6	19,81	0,03	0,34	19,2	10,0	20,39
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	495	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	500													
День второй														
Огурцы свежие порционно	1/30		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
Котлеты из курицы	1/75	295	13,65	7,8	10,35	166,5	30,0	1,35	0,6	0,06	1,35	43,5	22,5	81,0
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	1,2	22,1	112	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	457	0,02	0,01	9,3	38	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	500													
День третий														
Горошек консервированный	1/20		0,6	0,1	1,5	11,6	0,01	0,00	1,56	0,02	0,25	4	3,8	12,6
Тефтели из мяса (говядина или свинина)	1/60/40	279	6,88	16,49	9,99	226,0	0,01	2,06	0,91	0,18	0,88	22,88	16,71	86,1
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,12

Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500													
День четвертый														
Помидоры свежие порционные	1/30		0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	0,21	7,5	0,02	0,27	4,2	6	7,8
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	251	10,2	32,0	12,6	341	0,00	0,5	1,4	0,54	1,4	20,0	17	121
Макароны отварные	1/140	256	5,18	0,6	40	196	0,00	0,25	44,51	0,04	0,89	75,17	23,19	46,46
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из свежих яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2	110	0,00	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4
Итого:	500													
День пятый														
Кондитерское изделие	1/50													
Огурцы соленые	1/20		0,16	0,02	0,34	2,6	0,00	0,02	1,00	0,00	0,12	4,6	2,8	4,8
Плов из мяса (говядина или свинина)	1/200	265	16,7	37,46	34,4	542,64	0,00	3,63	1,70	0,52	2,41	16,52	52,72	232,23
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	457	0,4	0,01	33,69	138,8	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	500													

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012