

3 день	Обед												
	Суп картофельный с горохом, картофелем и курицей	250	7,4	5,9	0,9	130	18,98	7,39	15,83	0,29	1,34	14,85	0,00
	Макаронные изделия с сыром	170	7,6	7,6	23	210	172,19	24,14	260,63	0,82	0,09	0,23	0,05
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	1,00	0,00	0,00
	Кисель фруктовый	200	3,9	3,8	25,1	150	0,02	0,65	0,01	0,00	130	116	32
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Кондитерское изделие	50	4	6	36	126	7,50	12,50	40,50	0,8	0,00	0,00	0,00
	Итого:					782							
4 день	Обед												
	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной	250/5	2,0	4,4	10,1	107	43,06	25,92	56,85	1,22	0,05	10,25	0,24
	Омлет	150	14,5	20,00	2,1	226	236,08	22,27	247,35	2,18	0,07	0,25	0,30
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	1,00	0,00	0,00
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Итого:					499							
5 день	Обед												
	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной (25%)	250/5	1,9	4,6	7,8	128	42,33	21,40	50,35	0,39	0,01	18,36	0,23
	Картофель тушеный с овощами	150	2,1	1,4	12,6	101	16,86	22,63	59,81	0,83	0,08	7,04	0,17
	Компот из сушеных яблок	200	0,4	0,0	31,8	129	31,9	8,00	15,4	1,26	0,02	0,4	0,24
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

	Итого:					461							
6 день	Обед												
	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,0	5,0	14,9	133	24,26	37,26	124,86	1,93	0,14	11,39	0,23
	Гречка отварная со сливочным маслом и сахаром	150/5	3,2	3,4	14,00	135	9,42	49,72	75,54	1,69	0,02	0,00	0,02
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	10,40	25,80	0,65	0,03	0,00	0,00
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Итого:					486							
7 день	Обед												
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	6,4	3,54	25,4	161	46,47	11,76	51,75	1,35	0,04	1,21	0,46
	Винегрет	50	2,38	44,76	11,48	59	2,05	3,96	101,22	2,27	10,62	19,51	8,84
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	1,00	0,00	0,00
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Кондитерское изделие	50	4	6	36	126	7,50	12,50	40,50	0,8	0,00	0,00	0,00
Итого:					512								
8 день	Обед												
	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной	250/5	2,0	4,4	10,1	107	43,06	25,92	56,85	1,22	0,05	10,25	0,24
	Плов с мясом	150	15,5	3,9	27,6	208	130,06	32,10	116,30	1,04	0,04	1,3	0,02
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	1,00	0,00	0,00
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
Итого:					481								

9 день	Обед												
	Рассольник с курицей, картофелем, сметаной (25%)	250/25/10	2,7	4,7	16,9	129	35,70	5,40	13,34	0,38	0,01	0,83	0,45
	Кисель фруктовый	200	3,9	3,8	25,1	150	0,02	0,65	0,01	0,00	130	116	32
	Батон с сыром(горячий бутерброд)	25/20	6,4	5,5	15,9	139	145,70	0,12	0,03	0,08	0,00	0,12	0,00
	Яйцо	80	12,6	10,6	1,1	135	55,00	12,00	192,00	2,5	0,25	0,07	0,19
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Итого:					656							
10 день	Обед												
	Суп с вермишелью и курицей	250	1,5	1,5	11,6	138	33,00	2,86	5,65	0,31	0,00	0,74	0,46
	Картофельное пюре с соленым огурцом	150	3,4	4,5	12,9	155	26,64	18,61	54,9	0,67	0,09	3,46	0,02
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	1,00	0,00	0,00
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Итого:					459							

9 день	Обед												
	Рассольник с курицей, картофелем, сметаной (25%)	250/25/10	2,7	4,7	16,9	129	35,70	5,40	13,34	0,38	0,01	0,83	0,45
	Кисель фруктовый	200	3,9	3,8	25,1	150	0,02	0,65	0,01	0,00	130	116	32
	Батон с сыром(горячий бутерброд)	25/20	6,4	5,5	15,9	139	145,70	0,12	0,03	0,08	0,00	0,12	0,00
	Яйцо	80	12,6	10,6	1,1	135	55,00	12,00	192,00	2,5	0,25	0,07	0,19
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Итого:					656							
10 день	Обед												
	Суп с вермишелью и курицей	250	1,5	1,5	11,6	138	33,00	2,86	5,65	0,31	0,00	0,74	0,46
	Картофельное пюре с соленым огурцом	150	3,4	4,5	12,9	155	26,64	18,61	54,9	0,67	0,09	3,46	0,02
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	1,00	0,00	0,00
	хлеб «Урожайный»	50	6	1	44	103	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Итого:					459							

Составили:

заведующая столовой
повар



Брагина Л.Е.
Михайлова Ю.И.