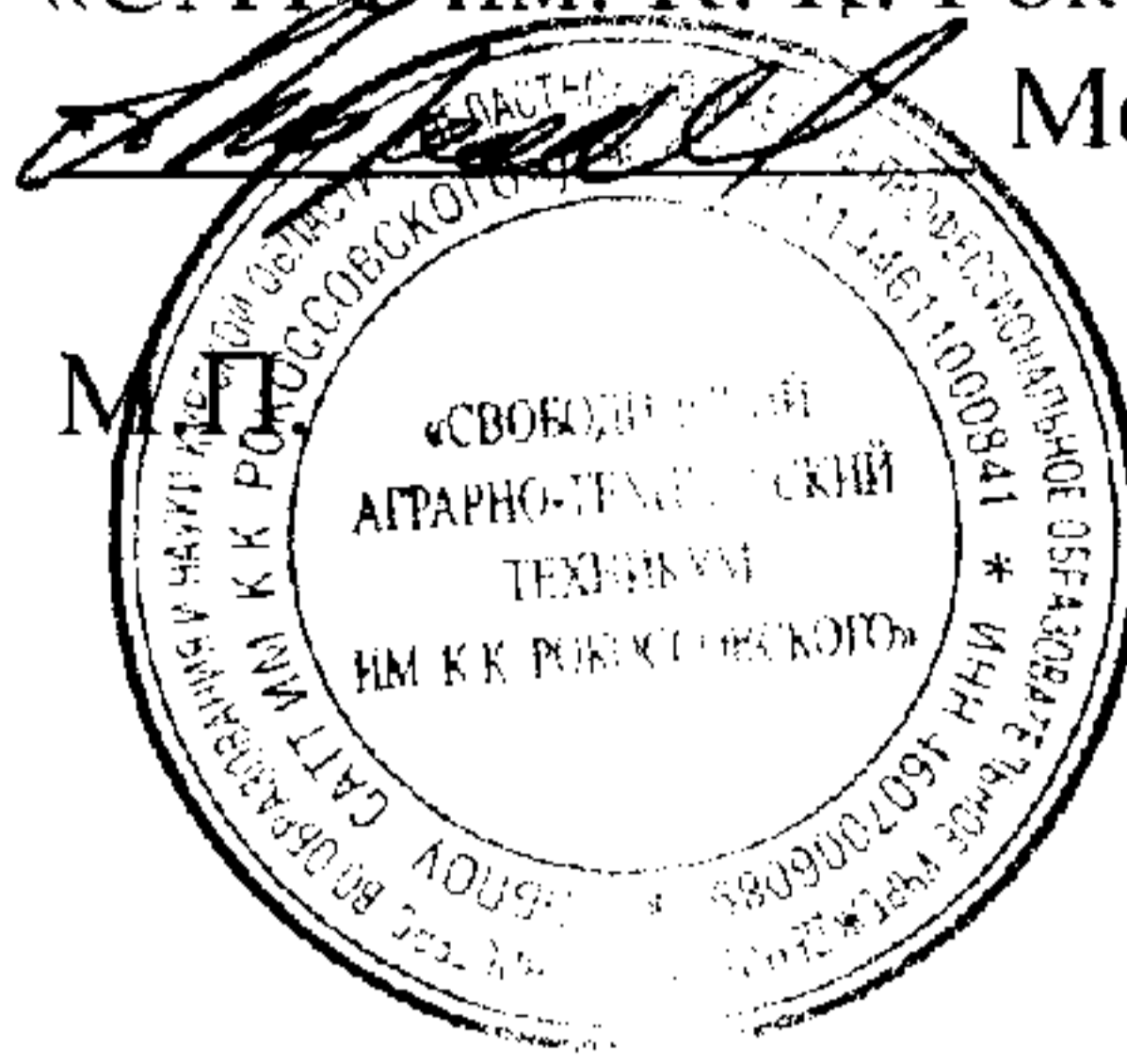


Утверждаю:  
Директор ОБПОУ  
«САТТ им. К. К. Рокоссовского»  
Морозов А. С.



***Примерное***  
***10-ти дневное***  
***Меню приготавливаемых блюд***  
***ОБПОУ «САТТ им. К. К. Рокоссовского»***

Возрастная категория детей от 15 лет и старше

Осенний-зимний-весенний сезон

Неделя: первая

День I: понедельник

Сезон: осенний-зимний-весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
384	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом сливочным	1/200/20/10	6.35	9.90	51.07	310.90
424	Яйцо вареное	1/40	5.16	4.64	0.32	64.00
41	Масло сливочное (порциями)	1/10	0.5	8.25	0.08	74.80
42	Сыр «Российский» (порциями)	1/30	7.23	8.85	0.09	108.90
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>23.04</b>	<b>33.10</b>	<b>87.15</b>	<b>729.98</b>

**Обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
201	Суп крестьянский с пшенной крупой	1/250	1.91	4.43	11.80	90.20
688	Макароны отварные	1/200	7.31	6.54	48.85	288.26
536	Сосиска отварная	1/50	5.50	11.95	0.80	133.00
759	Соус красный основной	1/50	0.61	0.93	3.69	25.11
79	Салат из белокочанной капусты	1/100	1.55	5.08	11.34	90.45
	Сок фруктовый	1/200	0.80	0.80	19.60	84.00
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
	Пряник	1/45	2.61	2.93	32.22	163.80
<b>Итого:</b>			<b>28.39</b>	<b>33.66</b>	<b>177.10</b>	<b>1116.82</b>

**Ужин**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
694	Пюре картофельное	1/200	4.29	7.21	32.42	204.76
607	Шницель натуральный рубленный из свинины	1/75	16.63	24.24	9.36	317.98
759	Соус красный основной	1/50	0.61	0.93	3.69	25.11
56	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	1/100	0.86	5.08	2.94	60.01
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
	Яблоко свежее	1/170	0.68	0.68	16.66	79.90
966	Ряженка 4 %	1/200	5.60	8.00	8.40	134.00
	Хлеб	1/50	4.05	0.50	24.40	121.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>36.52</b>	<b>48.10</b>	<b>133.46</b>	<b>1114.14</b>
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>87.95</b>	<b>114.86</b>	<b>397.71</b>	<b>2960.94</b>

Ведущий бухгалтер  Маликова Е. В.

Мед. раб.  Грещилова Р. В.

Зав. столовой  Орехова В. Н.

Неделя: первая

День 2: вторник

Сезон: Сезон: осенний-зимний-весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

### Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
236	Суп молочный с манной крупой	1/250	5.05	4.93	19.38	139.11
48	Колбаса вар. (порциями)	1/40	5.12	8.88	0.60	102.80
41	Масло сливочное (порциями)	1/10	0.5	8.25	0.08	74.80
958	Кофейный напиток с молоком	1/200	1.88	1.63	27.99	132.56
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>15.55</b>	<b>24.95</b>	<b>68.41</b>	<b>554.87</b>

### Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
208	Суп картофельный с макаронами	1/250	2.83	4.55	22.32	138.40
590	Жаркое по-домашнему	1/250/50	18.27	26.73	40.28	462.28
126	Икра свекольная	1/100	3.13	7.90	15.75	141.59
868	Компот из сухофруктов	1/200	1.60	0.00	48.34	199.60
	Печенье	1/30	2.25	3.54	22.47	125.10
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
<b>Итого:</b>			<b>36.18</b>	<b>43.72</b>	<b>197.96</b>	<b>1308.97</b>

### Ужин

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
378	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	1/250/10	6.0	8.0	66.0	362.0
511	Шницель рыбный натуральный	1/75/5	11.80	13.34	8.68	199.79
759	Соус красный основной	1/50	0.61	0.93	3.69	25.11
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
463	Сырники из творога со сметаной	1/150/20	26.47	16.51	31.84	383.85
850	Апельсины с сахаром	1/100/30	0.90	0.20	38.01	155.40
	Хлеб	1/50	4.05	0.50	24.40	121.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>53.63</b>	<b>40.94</b>	<b>208.21</b>	<b>1418.53</b>
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>105.36</b>	<b>109.61</b>	<b>474.58</b>	<b>3282.37</b>

Ведущий бухгалтер  Маликова Е. В.

Мед. раб.  Грешилова Р. В.

Зав. столовой  Орехова В. Н.

Неделя: первая

День 3: среда

Сезон: Сезон: осенний-зимний-весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
688	Макароны отварные	1/200	7.31	6.54	48.85	288.26
536	Сосиска отварная	1/50	5.50	11.95	0.80	133.00
759	Соус красный основной	1/50	0.61	0.93	3.69	25.11
	Хлеб	1/50	4.05	0.50	24.40	121.00
41	Масло сливочное (порциями)	1/10	0.5	8.25	0.08	74.80
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>21.77</b>	<b>29.63</b>	<b>113.41</b>	<b>813.55</b>

**Обед**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
206	Суп гороховый	1/250	2.85	4.43	15.12	109.30
384	Каша гречневая вязкая	1/200	6.35	9.90	31.13	231.30
581/718	Печень говяжья жареная с луком	1/50/10	15.54	23.28	12.10	319.65
100	Винегрет овощной	1/100	1.10	10.12	7.44	124.77
883	Кисель плодово-ягодный	1/200	0.02	0	22.19	85.36
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
<b>Итого:</b>			<b>33.96</b>	<b>48.73</b>	<b>136.78</b>	<b>1112.38</b>

**Ужин**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1033	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/200/10	23.85	33.05	58.08	624.80
966	Кефир 2,5 %	1/200	5.60	5.00	7.80	100.00
	Пирожок с повидлом	1/60	3.18	2.94	26.82	150.54
	Хлеб	1/50	4.05	0.50	24.40	121.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>39.68</b>	<b>42.75</b>	<b>137.46</b>	<b>1101.34</b>
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>95.41</b>	<b>121.11</b>	<b>387.65</b>	<b>3027.27</b>

Ведущий бухгалтер  Маликова Е. В.

Мед. раб.  Грешилова Р. В.

Зав. столовой  Орехова В. Н.

Неделя: первая

День 4: четверг

Сезон: Сезон: осенний-зимний-весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак**


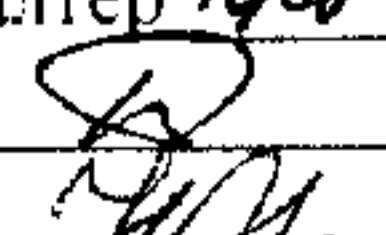

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
453	Творожная масса 8% со сметаной 20%	1/100/25	7.94	28.46	28.85	399.43
41	Масло сливочное (порциями)	1/10	0.5	8.25	0.08	74.80
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>12.24</b>	<b>38.17</b>	<b>64.52</b>	<b>645.61</b>

**Обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
197	Рассольник петербургский	1/250	2.38	4.5	19.29	122.35
694	Пюре картофельное	1/200	4.29	7.21	32.42	204.76
488	Рыба жареная	1/75/5	14.21	9.95	3.49	160.97
868	Компот из сухофруктов	1/200	1.6	0.00	48.34	199.60
50	Икра кабачковая	1/50	0.60	3.50	3.70	48.50
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>34.18</b>	<b>27.42</b>	<b>176.33</b>	<b>1083.78</b>

**Ужин**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
601	Плов из свинины	1/50/200	20.66	20.50	58.23	494.25
959	Какао с молоком	1/200	3.77	3.20	25.92	146.56
59	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым и сметаной 20 %	1/100	1.19	4.11	4.3	58.00
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
	Зефир	1/60	0.48	0.00	47.10	182.40
<b>Итого:</b>			<b>37.20</b>	<b>30.07</b>	<b>204.71</b>	<b>1228.81</b>
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>83.62</b>	<b>95.66</b>	<b>445.56</b>	<b>2958.20</b>

Ведущий бухгалтер  Маликова Е. В.  
Мед. раб.  Грешилова Р. В.  
Зав. столовой  Орехова В. Н.

Неделя: первая

День 5: пятница

Сезон: Сезон: осенний-зимний-весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак**


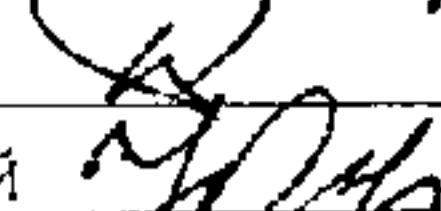

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
236	Суп молочный с рисовой крупой	1/200	4.51	4.88	20.22	141.51
424	Яйцо вареное	1/40	5.16	4.64	0.32	64.00
958	Кофейный напиток с молоком	1/200	1.88	1.63	27.99	132.56
41	Масло сливочное (порциями)	1/10	0.5	8.25	0.08	74.80
48	Колбаса вареная (порциями)	1/40	5.12	8.88	0.60	102.80
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>20.17</b>	<b>29.54</b>	<b>69.57</b>	<b>621.27</b>

**Обед**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
204	Суп картофельный с пшенной крупой	1/250	2.37	4.60	18.81	122.10
708	Капуста тушеная	1/200	5.22	7.43	26.58	173.31
637	Куры отварные	1/75	15.07	13.16	0.26	179.63
883	Кисель плодово-ягодный	1/200	0.02	0	22.19	85.36
	Яблоко свежее	1/170	0.68	0.68	16.66	79.90
	Вафли	1/30	1.02	9.06	19.41	161.70
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>35.48</b>	<b>37.19</b>	<b>176.07</b>	<b>1329.23</b>

**Ужин**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
384	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	1/200/10	6.35	9.90	31.13	231.30
536	Сарделька говяжья	1/100	11.40	18.20	1.50	215.00
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
759	Соус красный основной	1/50	0.61	0.93	3.69	25.11
1041	Вареники с маслом сливочным	1/200/10	22.25	16.02	31.53	359.70
	Хлеб	1/50	4.05	0.50	24.40	121.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>48.46</b>	<b>47.01</b>	<b>127.84</b>	<b>1123.49</b>
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>104.11</b>	<b>113.74</b>	<b>373.48</b>	<b>3073.90</b>

Ведущий бухгалтер  Маликова Е. В.  
Мед. раб.  Грешилова Р. В.  
Зав. столовой  Орехова В. Н.

Неделя: вторая

День 6: понедельник

Сезон: осенний-зимний-весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
384	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом сливочным	1/200/20/10	5.80	9.90	54.67	328.40
424	Яйцо вареное	1/40	5.16	4.64	0.32	64.00
41	Масло сливочное (порциями)	1/10	0.5	8.25	0.08	74.80
42	Сыр плавленый (порциями)	1/30	5.04	3.36	7.14	77.10
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>20.30</b>	<b>27.61</b>	<b>97.80</b>	<b>715.68</b>

**Обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
204	Суп картофельный с рисовой крупой	1/250	2.13	4.47	19.29	121.90
384	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	1/200/10	6.35	9.90	31.13	231.30
586	Мясо тушеное из свинины	1/50/75	14.51	20.98	5.45	265.41
81	Салат из квашеной капусты	1/100	1.60	5.08	9.59	84.34
	Сок фруктовый	1/200	0.80	0.80	19.60	84.00
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>36.49</b>	<b>43.49</b>	<b>154.22</b>	<b>1134.55</b>

**Ужин**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
965	Молоко кипяченое	1/200	5.6	5.00	9.40	104.00
642	Рагу из птицы	1/75/250	24.00	25.00	33.00	456.00
59	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатый и со сметаной 20%	1/100	1.19	4.11	4.3	58.00
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
	Пирожок с повидлом	1/60	3.18	2.94	26.82	150.54
	Хлеб	1/50	4.05	0.50	24.40	121.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>41.82</b>	<b>39.01</b>	<b>133.51</b>	<b>1060,92</b>
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>185.95</b>	<b>110.11</b>	<b>385.53</b>	<b>2911.15</b>

Ведущий бухгалтер  Маликова Е. В.

Мед. раб.  Грешилова Р. В.

Зав. столовой  Орехова В. Н.

Неделя: вторая

День 7: вторник

Сезон: Сезон: осенний-зимний-весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
235	Суп молочный с макаронами	1/250	5.59	5.00	21.33	153.33
41	Масло сливочное (порциями)	1/10	0.5	8.25	0.08	74.80
958	Кофейный напиток с молоком	1/200	1.88	1.63	27.99	132.56
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>10.97</b>	<b>16.14</b>	<b>69.76</b>	<b>466.29</b>

**Обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
202	Суп из овощей	1/250	2.03	4.37	13.21	95.57
378	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	1/250/10	6.00	8.00	66.00	362.00
511	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	1/75/5	11.80	13.34	8.68	199.79
759	Соус красный основной	1/50	0.61	0.93	3.69	25.11
883	Кисель фруктово-ягодный	1/200	0.02	0.00	22.19	85.36
	Печенье	1/40	3.00	4.72	29.96	166.80
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>34.56</b>	<b>33.62</b>	<b>212.89</b>	<b>1282.23</b>

**Ужин**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
708	Капуста тушеная	1/200	5.22	7.43	26.58	173.31
619	Тефтели мясные	2/60	15.68	32.34	17.14	418.08
100	Винегрет овощной	1/100	1.10	10.12	7.44	124.77
966	Простокваша 3,2 %	1/200	5.6	6.40	8.20	116.00
	Хлеб	1/50	4.05	0.50	24.40	121.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
	Зефир	1/60	0.48	0.00	47.10	182.40
<b>Итого:</b>			<b>35.13</b>	<b>58.05</b>	<b>151.22</b>	<b>1241.16</b>
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>80.66</b>	<b>107.81</b>	<b>433.87</b>	<b>2989.68</b>

Ведущий бухгалтер  Маликова Е. В.

Мед. раб.  Гршилова Р. В.

Зав. столовой  Орехова В. Н.



Неделя: вторая

День 8: среда

Сезон: Сезон: осенний-зимний-весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
959	Какао с молоком	1/200	3.77	3.20	25.92	146.56
384	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом сливочным	1/200/20/10	5.8	9.90	54.67	328.40
41	Масло сливочное (порциями)	1/10	0.5	8.25	0.08	74.80
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>13.07</b>	<b>22.61</b>	<b>101.03</b>	<b>655.36</b>

**Обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
206	Суп картофельный с фасолью	1/250	2.85	4.43	15.12	109.30
716	Рагу овощное	1/200	3.30	9.26	21.59	175.59
668	Котлета куриная	1/100	14.14	16.74	16.70	272.84
759	Соус красный основной	1/50	0.61	0.93	3.69	25.11
126	Икра свекольная	1/100	3.13	7.90	15.75	141.59
868	Компот из сухофруктов	1/200	1.6	0.00	48.34	199.60
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>36.73</b>	<b>41.52</b>	<b>190.35</b>	<b>1271.63</b>

**Ужин**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
378	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	1/250/10	6.00	8.00	66.00	362.00
486	Рыба тушеная в томате с овощами	1/75/75	16.22	9.11	31.06	268.17
463	Сырники из творога со сметаной 20 %	1/150/20	26.47	16.51	31.84	383.85
	Сок фруктовый	1/200	0.80	0.80	19.60	84.00
	Хлеб	1/50	4.05	0.50	24.40	121.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>56.54</b>	<b>36.18</b>	<b>193.26</b>	<b>1324.62</b>
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>106.34</b>	<b>100.31</b>	<b>484.64</b>	<b>3251.61</b>

Ведущий бухгалтер  Маликова Е. В.

Мед. раб.  Грешилова Р. В.

Зав. столовой  Орехова В. Н.

Неделя: вторая

День 9: четверг

Сезон: Сезон: осенний-зимний-весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак**



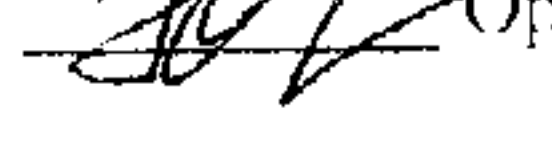
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
384	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом сливочным	1/200/20/10	6.35	9.90	51.07	310.90
41	Масло сливочное (порциями)	1/10	0.5	8.25	0.08	74.80
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>10.65</b>	<b>19.61</b>	<b>86.74</b>	<b>557.08</b>

**Обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
170	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2.08	4.39	14.13	99.39
694	Пюре картофельное	1/200	4.29	7.21	32.42	204.76
608	Котлета из свинины	1/100	9.31	16.77	8.88	221.97
759	Соус красный основной	1/50	0.61	0.93	3.69	25.11
129	Сельдь с луком	1/25/20/10	5.23	13.84	2.08	152.35
868	Компот из сухофруктов	1/200	1.6	0.00	48.34	199.60
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>34.22</b>	<b>45.40</b>	<b>130.36</b>	<b>1250.78</b>

**Ужин**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
960	Какао с молоком сгущенным	1/200	4.00	4.15	25.54	154.82
688	Макароны отварные	1/200	7.31	6.54	48.85	288.26
488	Рыба жареная с маслом сливочным	1/75/5	14.21	9.95	3.49	160.97
759	Соус красный основной	1/50	0.61	0.93	3.69	25.11
55	Салат из свежих огурцов со сметаной 20 %	1/100	1.21	4.08	3.07	53.35
	Хлеб	1/50	4.05	0.50	24.40	121.00
	Батон	1/60	4.50	1.74	30.54	158.40
	Йогурт натуральный 3,2 %	1/200	10.00	6.40	7.00	132.00
<b>Итого:</b>			<b>41.39</b>	<b>34.29</b>	<b>146.58</b>	<b>1093,91</b>
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>86.26</b>	<b>99.30</b>	<b>363.68</b>	<b>2901.77</b>

Ведущий бухгалтер  Маликова Е. В.  
Мед. раб.  Грешилова Р. В.  
Зав. столовой  Орехова В. Н.

Неделя: вторая

День 10: пятница

Сезон: Сезон: осенний-зимний-весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
236	Суп молочный с гречневой крупой	1/250	6.03	5.44	20.80	152.51
42	Сыр «Российский» (порциями)	1/30	7.23	8.85	0.09	108.90
41	Масло сливочное (порциями)	1/10	0.5	8.25	0.08	74.80
	Батон	1/40	3.00	1.26	20.36	105.60
<b>Итого:</b>			<b>17.56</b>	<b>24.00</b>	<b>56.56</b>	<b>507.59</b>


**Обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	1	2
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1.79	4.30	10.60	82.20
378	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	1/250/10	6.00	8.00	66.00	362.00
786	Рыба тушеная в томате с овощами	1/75/75	16.22	9.11	31.06	268.17
759	Соус красный основной	1/50	0.61	0.93	3.69	25.11
79	Салат из белокочанной капусты	1/100	1.55	5.08	11.34	90.45
868	Компот из сухофруктов	1/200	1.6	0.00	48.34	199.60
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
<b>Итого:</b>			<b>35.87</b>	<b>28.42</b>	<b>219.83</b>	<b>1269.53</b>

**Ужин**

№ рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
645	Плов из птицы	1/100/200	31.00	42.00	46.00	687.00
453	Творожная масса 8 % со сметаной 20 %	1/100/25	7.94	28.46	28.85	399.43
943	Чай с сахаром	1/200/15	0.80	0.20	15.23	65.78
	Яблоко свежее	1/170	0.68	0.68	16.66	79.90
	Хлеб	1/100	8.10	1.00	48.80	242.00
<b>Итого:</b>			<b>48.52</b>	<b>72.34</b>	<b>155.54</b>	<b>1474.11</b>
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>101.95</b>	<b>124.76</b>	<b>431.93</b>	<b>3251.23</b>

Ведущий бухгалтер  Маликова Е. В.

Мед. раб.  Грешилова Р. В.

Зав. столовой  Орехова В. Н.

Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания/М.: ООО «Дом славянской книги», 2017. – 576 с.  
Редактор: М. В. Климова.