

## 10-дневное меню

### 1-ая неделя

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
1	1033	<b>Пельмени отварные с маслом сливочным</b>	<b>150/10</b>
	944	<b>Огурец свежий</b> <b>Чай с сахаром и лимоном</b> <b>Хлеб</b> Б-25,62; Ж-30,62г; У-91,83г; Эн.цен.-560,33Ккал; В1-0,39мг; С-8,30мг;А-2,28мг; Е-5,87мг; Са-66,66мг; Р-45,56мг;Mg-18,56мг; Fe-2,54мг.	<b>30</b> <b>200</b> <b>30</b>
2	646	<b>Плов с куриным филе</b>	<b>200</b>
	944	<b>Помидор свежий</b> <b>Чай с сахаром и лимоном</b> <b>Шоколадный батончик</b> <b>Хлеб</b> Б-27,32; Ж-18,16г; У-92,82г; Эн.цен.-612,70Ккал; В1-0,16мг; С-6,31мг; А-50,28мг; Е-1,87мг; Са-67,76мг; Р-226,86мг;Mg-62,76мг; Fe-3,04мг.	<b>30</b> <b>200</b> <b>25</b> <b>30</b>
3	177	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>
	1,2 958	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b> <b>Кофейный напиток</b> <b>Яблоко</b> <b>Шоколадный батончик</b> Б-15,89г; Ж-15,36г; У-58,45г; Эн.цен.-501,43Ккал; В1-2,28мг; С-12,72мг; А-0,мг; Е-1,3мг; Са-208,82мг; Р-2,10мг;Mg-25,36мг; Fe-12,55мг.	<b>55</b> <b>200</b> <b>180</b> <b>25</b>
4	688	<b>Макароны отварные с сыром</b>	<b>150</b>
	536 944	<b>Сарделька</b> <b>Чай с сахаром и лимоном</b> <b>Хлеб</b> <b>Вафли глазированные</b> Б-21,38г; Ж-22,83г; У-107,62г; Эн.цен.-678,35Ккал; В1-0,19мг; С-8мг; А-23,28мг; Е-1,87мг; Са-46,72мг; Р-191,93мг;Mg-52,38мг; Fe-3,40мг.	<b>80</b> <b>200</b> <b>30</b> <b>40</b>
5	694	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>
	307	<b>Котлета из курицы с соусом</b> <b>Помидор свежий</b> <b>Печенье «Зодиак»</b> <b>Хлеб</b> <b>Чай фруктовый</b> Б-21,05г; Ж-23,07г; У-100,23г; Эн.цен.-628,98Ккал; В1-0,29мг; С-40,73мг; А-97,81мг; Е-1,87мг; Са-121,23мг; Р-217,74мг;Mg-51,91мг; Fe-3,01мг.	<b>80/30</b> <b>30</b> <b>60</b> <b>30</b> <b>200</b>

2- ая неделя

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
6	679	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>
	608	<b>Котлета из говядины с соусом</b>	<b>80/30</b>
	944	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>
		<b>Огурец свежий</b>	<b>30</b>
		<b>Хлеб</b>	<b>30</b>
		<b>Вафли глазированные</b> Б-27,44г; Ж-17,16г; У-112,61г; Эн.цен.-744,15Ккал; В1-0,36мг; С-31мг; А-135,40мг; Е-15,81мг; Са-266,16мг; Р-97,14мг; Mg-108,46мг; Fe-6мг.	<b>40</b>
7	590	<b>Жаркое по «Домашнему»</b>	<b>160</b>
		<b>Помидор свежий</b>	<b>30</b>
	944	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>
		<b>Шоколадный батончик</b>	<b>25</b>
		<b>Хлеб</b>	<b>30</b>
		<b>Яблоко</b> Б-38,95г; Ж-13,03г; У-88,88г; Эн.цен.-514,80Ккал; В1-2,31г; С-18,27г; А-26,28г; Е-3,17мг; Са-55,36мг; Р-366,66мг; Mg-83,26мг; Fe-16,88мг.	<b>180</b>
8	55	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	<b>200</b>
	1,2	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>55</b>
		<b>Чай фруктовый</b>	<b>200</b>
		<b>Печенье «Зодиак»</b> Б-24,74г; Ж-8,08г; У-88,03г; Эн.цен.-430,07Ккал; В1-13,14г; С-24,28мг; А-24,2мг; Е-0,96мг; Са-187,9мг; Р-260,33мг; Mg-74,86мг; Fe-5,49мг.	<b>60</b>
9	688	<b>Макаронны отварные</b>	<b>150</b>
	536	<b>Сосиска отварная с соусом</b>	<b>80/30</b>
		<b>Помидор свежий</b>	<b>30</b>
	958	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>
		<b>Хлеб</b> Б-26; Ж-28,72; У-113,51г; Эн.цен.-589,79Ккал; В1-0,20мг; С-11,84мг; А-23,28мг; Е-1,87мг; Са-52,31мг; Р-189,61мг; Mg-45,88мг; Fe-3,54мг.	<b>30</b>
10	378	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>
	618	<b>Тефтели из говядины с соусом</b>	<b>80/30</b>
	944	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>
		<b>Огурец свежий</b>	<b>30</b>
		<b>Хлеб</b> Б-24,38г; Ж-26,61г; У-127,81г; Эн.цен.-515Ккал; В1-мг; С-5,51мг; А-0,52мг; Е-0,1мг; Са-225,7мг; Р-382,3мг; Mg-85мг; Fe-7,24мг.	<b>30</b>

**Примечание:** при составлении меню использовались:

(1)-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 2013 г;

(2)- Сборник технико-технологических карт.