

8 день														
Горошек консервированный	1/60		1,8	0,3	4,5	34,8	0,04	0	4,68	0,06	0,76	12	11,4	37,8
Тефтели с соусом	1/60/30	279	7,17	8,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
Гречка отварная с маслом	1/120	302	6,88	6,87	30,94	195,19	0,00	0,49	0,00	0,16	3,65	11,97	108,77	163,30
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	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	500					471,88								
9 день														
Кондитерское изделие	1/60	2,5	11,60	15,80	12,60	277,9	0,00	0,00	0,11	1,08	0,00	0,00	0,00	3,00
Плов из птицы	1/200	304	20,44	18,76	34,0	345,6	0,24	0,00	0,96	0,24	1,94	38,38	44,58	199,52
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	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500					749,64								
10 день														
Огурцы свежие порционно	1/60		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/40	251	9,18	13,8	11,34	306,9	0	0,45	1,26	0,48 6	1,26	18	15,3	108,9
Макароны отварные с маслом	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 апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	530					689,99								

Примечание:

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
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004

ИП Киржинова Р. К