

Четвертый день	ОБЕД														
	237	Макаронные изделия с сыром	150/50	8,46	9,95	21,32	209	0	0,04	0,8	0	11,1	5,7	37,2	0,57
	244	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,079	24,09	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,14	19,9	0,745
		Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
		Кондитерское изделие	50	94	2,3	13,23	132	0,0	0,0	0,01	4,68	7,34	4,2	5,13	1,03
	Итого за день														
Пятый день	ОБЕД														
	202	Рис отварной	180	3,65	4,33	37,53	203,55	0	0,03	0,02	0	5,31	255,46	77,91	0,52
	279	Тефтели из говядины	100	10,95	16,78	1,4	342	22,44	0,14	0,1	0,21	29,42	19,12	117,6	1,81
		Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
	769	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,04	53,2	0,87
	Шоколадное изделие	40	0,16	0,02	16,02	65,2	0	0	0,05	4,26	6,35	4,2	5,13	1,03	
	Итого за день														
Шестой день	ОБЕД														
	128	Перловка отварная	150	4,32	4,0788	29,558	172,2	0	0,12	0,58	2,1	19	23,2	85	1,4
	279	Сосиска молочная	50	7,15	18,2	0	235	20	0,09	0,08	0	18,5	10	81	0,9
		Чай с сахаром	200	1,55	1,45	2,17	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,04	53,2	0,87
		Хлеб	50	3,8	0,48	49,2	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0
	Кондитерское изделие	50	94	2,3	13,23	132	0,0	0,0	0,01	4,68	7,34	4,2	5,13	1,03	
	Итого за день														
Седьмой день	ОБЕД														
	155	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	157,3	0	0,14	0,11	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
	108	Рыба (филе) припущенная с овощами	80	11,05	12,925	9,326	197,85	6,132	1,623	0,093	1,325	1,127	41,94	96,21	32,7
		Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
		Чай	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Сок 0,2л	200	1,05	0,2	20,2	92	0	0,2	0	4	14	8	14	28	
	Итого за день														
Восьмой день	ОБЕД														
	279	Жаркое по-домашнему	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0	0,057	0,047	15,78	49,25	22,125	49	0,825
		Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
		Морс	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0	0	0	6	18	4	6,42	0,6
		фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2
	Итого за день														

Девятый день	ОБЕД														
	568	Рис с овощами и мясом	150	5,65	8,33	54,53	318,55	0	1,03	1,02	0	5,31	25,46	91,91	1,52
		Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
		Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
		Кондитерское изделие	50	94	2,3	13,23	132	0,0	0,0	0,01	4,68	7,34	4,2	5,13	1,03
	Итого за день														
Десятый день	ОБЕД														
	568	Ригатоны с тушенкой	150	4,32	4,0788	29,558	172,2	0	0,03	0,02	0	5,31	255,46	77,91	0,52
		Какао с молоком	200	2,34	2,23	16,8	98,1	0,03	0,109	0,106	0,91	87,01	18,3	76,1	0,55
		Хлеб	25	1,9	0,24	24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2
	Итого за день														

Составлено на основании:

1. "Сборник рецептов для предприятий общественного питания" под редакцией Здобнова А.И., Цыганкова В.А. - 2007г.
2. Рекомендательное десятидневное меню - Роспотребнадзор по Республике Бурятия – 2023г.

Меню составлено Поповой А.А.