

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «СИМФЕРОПОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж
радиоэлектроники»

О.Ф.Касперова



ПРИМЕРНОЕ

двухнедельное (десятидневное) меню для обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования (дети-сироты)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: Свыше 12 лет

Неделя: 1 ПОНЕДЕЛЬНИК; лист: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша молочная жидкая (крупяная)	210	8,00	14,00	35,00	298,00		2,00			212,00	181,00	29,00	
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,68	-	14,80	90,90	55,80	18,10	0,74
14	Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,19	99,00	-	-	60,00	0,16	3,60	4,50	-	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
Итого завтрак			19,92	33,76	118,39	860,3	0,04	6,71	60,00	14,96	350,6	371,9	83	3,8
Обед														
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,40	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,90	114,30	0,09	12,40	-	2,79	41,80	59,13	24,90	0,93
255	Печень говяжья по- строгановски с соусом №332	100/100	26,52	22,46	7,04	370,00	0,40	16,90	11564,00	6,10	66,48	478,60	34,90	10,00
204	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150/30/5	12,69	14,93	31,90	313,50	0,08	0,21	108,00	1,00	276,75	189,45	19,05	1,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32,00	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	49,00	238,00	-	-	-	-	20,00	65,00	14,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за Обед			54,18	51,54	156,10	1352,40	0,60	36,89	11672,00	13,10	490,97	935,25	155,01	17,11
Полдник														
	Печенье	30	2,40	3,80	27,80	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
338	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	28,80	141,00	0,09	30,00	-	0,60	48,00	33,00	1,69	6,60
Итого за Полдник			3,60	5,00	56,60	297,00	0,13	30,10	20,00	0,99	58,00	55,80	7,29	7,20
Ужин														
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
37	Салат картофельный с огурцом консервирован.	100	1,21	7,84	8,96	111,40	0,05	6,04	-	2,41	18,50	42,10	15,20	0,68
293	Курица жареная	75/5	17,52	19,90	0,06	171,70	0,05	1,02	70,20	0,71	34,40	173,00	18,40	0,83
126	Картофель отварной с луком	115	2,38	5,36	15,98	128,00	0,12	16,50	-	2,36	20,90	70,10	23,80	1,02
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	14,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за ужин			31,19	42,10	99,03	831,40	0,24	27,56	110,20	5,79	123,20	430,00	99,90	19,30
Ужин 2														
409	Пирожок печёный с творогом	60	4,04	2,50	24,80	137,60	0,07	0,41	12,00	1,22	13,52	44,80	16,30	0,80
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	-	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого за ужин 2			9,84	7,50	33,20	239,60	0,11	1,01	52,00	1,22	261,52	228,80	44,30	1,00
Итого за день			118,73	139,90	463,32	3580,70	1,11	102,27	11914,20	36,06	1284,29	2021,75	389,50	48,41

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТ: СЫШЕ 12 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ:1 ВТОРНИК; ЛИСТ: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36	0,003	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
181	Каша молочная жидкая (кп.рисовая)	210	8	14	35	298		2			212	181	29	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125	90	14	0,13
209	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
73	Икра баклажанная	/100	1,26	0,13	22,28	95,3	0,063	4,03	-	0,36	31,71	56,02	33,3	0,91
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91	-	-	-	-	18	79	24	2
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	178,5	-	-	-	-	15	48,8	10,5	0,75
Итого за Завтрак			28,82	33,36	127,29	928,4	0,136	7,4	186	0,76	514,11	584,62	119,1	4,91
Обед														
45/ /70	Салат из св. капусты/ /Овощи натуральные (огурцы консервир)	100/ /100	2,6	7,39	3,23	89,8	0,04	17,3	29,6	2,9	33,2	49,8	15,1	0,87
82	Борщ с картофелем и капустой	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,06	12,8	-	2,88	59,66	65,52	31,3	1,48
260	Гуляш из говядины	75/75	21,83	25,1	4,34	331,5	0,045	1,38	-	3,92	32,72	231,2	33	4,59
311	Картофель отварной в молоке	150	3,51	3,73	17,16	126,6	0,13	16,1	-	0,17	59,7	97,55	27,9	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238	-	-	-	-	20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91	-	-	-	-	18	79	24	2
Итого за Обед			41,17	44,14	118,85	1061,4	0,275	47,61	29,6	9,87	234,38	590,87	146,7	11,15
Полдник														
	Печенье	30	2,4	3,8	27,8	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	141	0,09	30	-	0,6	48	33	1,69	6,6
Итого за Полдник			3,6	5	56,6	297	0,13	30,1	20	0,99	58	55,8	7,29	7,2
Ужин														
14	Масло сливочное порции	15	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,40	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65	-	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
230	Рыба жареная	100	17,90	14,9	4,4	224	0,12	2,4	49	5,42	43,5	161	28	0,78
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,52	4,51	26,45	168,45	0,05	-	-	0,97	4,86	37,17	21,1	1,1
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,7	178,5	-	-	-	-	15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1	17	91	-	-	-	-	18	79	24	2
Итого за ужин			34,90	34,42	113,14	905,55	0,21	13,05	89,00	9,40	133,22	383,60	112,30	19,97
Ужин2														
409	Пирожок печёный с картофелем	60	4,04	2,5	24,8	137,6	0,07	0,41	12	1,22	13,52	44,8	16,3	0,8
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
Итого за ужин2			9,84	7,5	33,2	239,6	0,11	1,01	52	1,22	261,5	228,8	44,3	1
Итого за день			118,33	124,42	449,08	3431,95	0,86	99,17	376,60	22,24	1201,21	1843,69	429,69	44,23

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТ: СВЫШЕ 12 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ: 1 СРЕДА; ЛИСТ: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36,00	0,00	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
173	Каша молочная вязкая (кр.гречневая)	200/10	8,00	14,00	35,00	298,00	-	2,00	-	-	212,00	181,00	29,00	-
382	Какао с молоком	200	4,00	4,00	26,00	149,00	-	1,00	-	-	123,00	116,00	22,00	1,00
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,68	-	14,80	90,90	55,80	18,10	0,74
210	Омлет натуральный	106	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	0,58	79,70	174,60	12,40	2,04
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,70
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за Завтрак			36,91	56,34	131,37	1176,3	0,12	7,95	317	15,54	629	708,2	119,5	6,6
Обед														
49/ /47	Салат витаминный №2/ Салат из квашеной капусты	100/ /100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	-	16,00	31,96	33,87	16,60	0,50
96	Рассольник «Ленинградский»	300	2,42	6,11	14,38	128,70	0,11	10,05	-	2,82	34,98	68,07	29,00	1,10
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50/250	32,40	36,18	33,16	590,00	0,24	13,50	-	6,20	61,00	411,50	84,90	7,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32,00	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,40	0,70
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	49,00	238,00	-	-	-	-	20,00	65,00	14,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за Обед			48,05	50,46	154,33	1276,20	0,42	57,18	0,00	25,53	198,42	680,88	185,90	13,00
Полдник														
	печенье	30	2,40	3,80	27,80	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
338	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	28,80	141,00	0,09	30,00	-	0,60	48,00	33,00	1,69	6,60
Итого за Полдник			3,60	5,00	56,60	297,00	0,13	30,10	20,00	0,99	58,00	55,80	7,29	7,20
Ужин														
14	Масло сливочное порции	15	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
52	Салат из отварной свеклы с маслом	150	1,40	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
268	Котлета из говядины	75	12,38	18,15	10,74	258,00	0,06	0,25	33,00	2,67	32,36	141,60	41,84	2,10
312	Пюре картофельное с маслом	100/5	4,08	12,80	12,80	183,00	0,18	24,20	-	0,24	49,30	115,40	37,00	1,33
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	14,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,70
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за Ужин			27,94	45,96	105,83	954,10	0,28	35,10	73,00	5,92	166,52	442,43	142,04	21,47
Ужин 2														
409	Пирожки печёные с творогом	60	6,33	22,14	29,52	188,00	0,06	0,02	21,00	0,83	32,55	62,25	15,15	0,68
386	Простокваша	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	-	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого за ужин2			12,13	27,14	37,92	290,00	0,10	0,62	61,00	0,83	280,55	246,25	43,15	0,88
Итого за день			128,63	184,90	486,05	3993,60	1,04	130,95	471,00	48,81	1332,49	2133,56	497,88	49,15

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37	Салат картофельный с огурцом консервирован.	100	1,21	7,84	8,96	111,40	0,05	6,04	-	2,41	18,50	42,10	15,20	0,68
293	Курица жареная	75/5	17,52	19,90	0,06	171,70	0,05	1,02	70,20	0,71	34,40	173,00	18,40	0,83
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
14	Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,19	99,00	-	-	60,00	0,16	3,60	4,50	-	0,03
209	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,70
Итого за завтрак			38,65	49,89	72,79	821,6	0,21	9,66	270,2	3,52	351,5	604,2	100,9	5,44
Обед														
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,40	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	12,69	5,46	19,30	193,20	0,21	14,30	30,00	2,02	104,30	222,53	71,22	2,02
241	Мясо говядины отварное с соусом сметанным	50/30	28,08	22,48	3,52	326,00	0,06	0,02	20,20	0,80	46,30	228,70	30,80	3,72
204	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150/30/5	12,69	14,93	31,90	313,50	0,08	0,21	108,00	1,00	276,75	189,45	19,05	1,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32,00	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	49,00	238,00	-	-	-	-	20,00	65,00	14,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за Обед			66,52	51,03	160,98	1387,30	0,38	21,91	158,20	7,03	533,29	848,75	197,23	11,91
Полдник														
	Печенье	30	2,40	3,80	27,80	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
338	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	28,80	141,00	0,09	30,00	-	0,60	48,00	33,00	1,69	6,60
Итого за Полдник			3,60	5,00	56,60	297,00	0,13	30,10	20,00	0,99	58,00	55,80	7,29	7,20
Ужин														
14	Масло сливочное порции	15	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
151	Котлеты морковные	100/5	4,07	8,20	21,20	176,00	0,08	5,60	37,00	3,03	64,10	99,60	47,90	1,10
226	Рыба отварная	100/5	18,70	7,82	0,90	148,00	0,06	0,68	47,80	1,22	55,60	188,00	25,60	0,64
314	Картофель жареный из сырого	150	4,13	14,26	33,00	277,20	0,20	21,70	-	6,83	23,18	108,30	40,26	1,50
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	14,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,70
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за ужин			36,98	39,28	129,13	1021,50	0,36	31,98	124,80	11,39	192,28	540,70	156,26	19,96
Ночник														
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,90	159,00	0,06	-	2,00	2,33	9,90	35,00	13,60	0,65
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	-	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого за ночник			9,44	11,26	30,30	261,00	0,10	0,60	42,00	2,33	257,90	219,00	41,60	0,85
Итого за день			155,19	156,46	449,80	3788,40	1,17	94,25	615,20	25,26	1392,97	2268,45	503,28	45,36

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ: СВЫШЕ 12 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ: 1 ПЯТНИЦА; ЛИСТ: 5

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,68	-	14,80	90,90	55,80	18,10	0,74
309	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	5,52	4,51	26,45	168,45	0,05	-	-	0,97	4,86	37,17	21,10	1,10
382	Какао с молоком	200	4,00	4,00	26,00	149,00	-	1,00	-	-	123,00	116,00	22,00	1,00
14	Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,19	99,00	-	-	60,00	0,16	3,60	4,50	-	0,03
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36,00	0,00	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за завтрак			23,69	31,2	120,84	855,75	0,09	5,75	86,00	15,98	343,36	391,27	99,2	5,72
Обед														
47	Салат из квашеной капусты с маслом	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,80	-	15,40	52,24	33,95	16,00	0,67
102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,80	177,90	0,27	6,99	-	2,91	51,21	105,70	42,60	2,46
230	Рыба жареная	100	17,90	14,90	4,40	224,00	0,12	2,40	49,00	5,42	43,50	161,60	28,00	0,78
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,06	9,60	20,40	137,25	0,13	18,10	-	0,18	36,90	86,60	27,70	1,00
	Простокваша	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	49,00	238,00	-	-	-	-	20,00	65,00	14,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за Обед			46,06	42,82	128,66	1060,85	0,62	49,89	89,00	23,91	461,85	711,85	180,30	8,11
Полдник														
	Печенье	30	2,40	3,80	27,80	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
338	Фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,00	117,50	0,08	25,00	-	0,50	40,00	27,50	22,50	5,50
Итого за Полдник			3,40	4,80	51,80	273,50	0,12	25,10	20,00	0,89	50,00	50,30	28,10	6,10
Ужин														
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
21	Салат из консер,огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	4,11	-	0,33	23,74	23,22	13,30	0,61
241	Мясо говядины отварное с соусом сметанным	50/30	28,00	22,40	3,52	326,00	0,06	0,02	20,20	0,80	46,30	228,70	30,80	3,72
143	Рагу из овощей	100/5	1,77	10,90	8,60	142,00	0,06	12,50	46,00	2,01	37,16	45,00	16,20	0,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	14,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за ужин			40,70	47,35	88,73	947,40	0,29	20,63	106,20	3,45	156,60	441,72	102,80	21,70
Ужин2														
409	Пирожки печёные с капустой	60	3,73	1,90	21,00	115,50	0,03	0,49	12,10	1,11	6,28	31,30	7,16	0,51
386	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	-	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого за ужин2			9,53	6,90	29,40	217,50	0,07	1,09	52,10	1,11	254,28	215,30	35,16	0,71
Итого за день			123,38	133,07	419,43	3355,00	1,19	102,46	353,30	45,34	1266,09	1810,44	445,56	42,34

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТ: СВЫШЕ 12 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ: 2 ПОНЕДЕЛЬНИК; ЛИСТ: 6

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36	0,003	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
181	Каша молочная жидкая (красовая)	210	8	14	35	298		2			212	181	29	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125	90	14	0,13
209	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
73	Икра баклажанная	/100	1,26	0,13	22,28	95,3	0,063	4,03	-	0,36	31,71	56,02	33,3	0,91
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91	-	-	-	-	18	79	24	2
	Хлеб пшеничный	75	6	0,75	36,7	178,5	-	-	-	-	15	48,8	10,5	0,75
Итого за Завтрак			28,82	33,36	127,29	928,4	0,136	7,4	186	0,22	514,11	584,62	119,1	4,91
Обед														
45/ 70	Салат из св. капусты/ /Овощи натуральные (огурцы консервир)	100/ /100	2,6	7,39	3,23	89,8	0,04	17,3	29,6	2,9	33,2	49,8	15,1	0,87
82	Борщ с картофелем и капустой	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,06	12,8	-	2,88	59,66	65,52	31,3	1,48
260	Гуляш из говядины	75/75	21,83	25,1	4,34	331,5	0,045	1,38	-	3,92	32,72	231,2	33	4,59
311	Картофель отварной в молоке	150	3,51	3,73	17,16	126,6	0,13	16,1	-	0,17	59,7	97,55	27,9	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238	-	-	-	-	20	65	14	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91	-	-	-	-	18	79	24	2
Итого за Обед			41,17	44,14	118,85	1061,4	0,275	47,61	29,6	9,87	234,38	590,87	146,7	11,15
Полдник														
	Печенье	30	2,4	3,8	27,8	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	141	0,09	30	-	0,6	48	33	1,69	6,6
Итого за Полдник			3,6	5	56,6	297	0,13	30,1	20	0,99	58	55,8	7,29	7,2
Ужин														
14	Масло сливочное порции	15	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,40	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65	-	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
230	Рыба жареная	100	17,90	14,9	4,4	224	0,12	2,4	49	5,42	43,5	161	28	0,78
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,52	4,51	26,45	168,45	0,05	-	-	0,97	4,86	37,17	21,1	1,1
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,7	178,5	-	-	-	-	15	48,8	10,5	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1	17	91	-	-	-	-	18	79	24	2
Итого за ужин			34,90	34,42	113,14	905,55	0,21	13,05	89,00	9,40	133,22	383,60	112,30	19,97
Ужин2														
409	Пирожок печёный с картофелем	60	4,04	2,5	24,8	137,6	0,07	0,41	12	1,22	13,52	44,8	16,3	0,8
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
Итого за ужин2			9,84	7,5	33,2	239,6	0,11	1,01	52	1,22	261,5	228,8	44,3	1
Итого за день			118,33	124,42	449,08	3431,95	0,86	99,17	376,60	22,24	1201,21	1843,69	429,69	44,23

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ: СВЫШЕ 12 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ: 2 ВТОРНИК; ЛИСТ: 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,19	99,00	-	-	60,00	0,16	3,60	4,50	-	0,03
181	Каша жидкая молочная (кр. манная)	210	6,03	3,47	42,20	225,00	0,08	1,17	18,00	0,42	131,60	115,10	20,30	0,48
209	Йогурт отварное	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
382	Какао с молоком	200	4,00	4,00	26,00	149,00	-	1,00	-	-	123,00	116,00	22,00	1,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
223	Запеканка из творога с молоком густым	150/40	30,69	23,20	58,80	567,00	0,13	0,99	136,50	0,87	410,70	451,80	55,80	1,35
Итого за завтрак			54,84	47,82	181,1	1372,5	0,24	3,16	314,5	1,69	723,9	892	137,4	6,61
Обед														
67/ 42	Винегрет овощной/ Салат картофельный с огурцом консерв. и зеленым горошком	100/ 100	1,40	10,00	7,29	125,10	0,04	9,63	-	4,50	31,24	43,27	19,50	0,82
102	Суп картофельный с горохом	300	6,00	6,00	20,00	156,00	-	12,00	1,00	-	33,00	87,00	35,00	2,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	17,03	4,35	5,70	154,50	0,08	5,88	8,59	4,32	59,10	211,40	55,60	1,20
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,06	9,60	20,40	137,25	0,13	18,10	-	0,18	36,90	86,60	27,70	1,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32,00	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	49,00	238,00	-	-	-	-	20,00	65,00	14,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за Обед			39,15	32,10	151,39	1034,65	0,26	46,34	9,59	9,51	230,72	595,71	193,26	8,72
Полдник														
	Печенье	30	2,40	3,80	27,80	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
338	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	28,80	141,00	0,09	30,00	-	0,60	48,00	33,00	1,69	6,60
Итого за Полдник			3,60	5,00	56,60	297,00	0,13	30,10	20,00	0,99	58,00	55,80	7,29	7,20
Ужин														
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
	Икра баклажанная	100	1,65	4,86	6,30	75,60	0,03	3,51	-	2,66	21,62	45,89	14,60	0,66
241	Мясо говядины отварное с соусом смет.	50/30	14,04	11,20	1,76	163,00	0,03	0,01	10,10	0,40	23,19	114,30	15,40	1,86
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,10	112,65	0,04	25,70	-	2,59	83,18	60,21	30,90	1,22
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	14,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за ужин			28,86	29,92	96,19	771,55	0,12	33,22	50,10	5,96	177,39	365,20	103,40	20,51
Ужин2														
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,90	159,00	0,06	-	2,00	2,33	9,90	35,00	13,60	0,65
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	-	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого за ужин2			9,44	11,26	30,30	261,00	0,10	0,60	42,00	2,33	257,90	219,00	41,60	0,85
Итого за день			135,89	126,10	515,65	3736,70	0,85	113,42	436,19	20,48	1447,91	2127,71	482,95	43,89

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТ: СВЫШЕ 12 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ: 2 СРЕДА; ЛИСТ: 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша молочная жидкая (крупяно-гречневая)	210	8,00	14,00	35,00	298,00	-	2,00	-	-	212,00	181,00	29,00	-
143	Рагу из овощей	100/5	1,77	10,99	8,60	142,00	0,06	12,51	46,00	2,01	37,16	45,00	16,20	0,60
293	Курица жареная	75	17,52	19,94	0,06	171,70	0,04	1,02	70,20	0,71	34,43	173,50	18,40	0,83
14	Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,19	99,00	-	-	60,00	0,16	3,60	4,50	-	0,03
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,68	15,90	100,60	0,00	1,30	20,00	-	125,00	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за завтрак			39,57	60,16	113,45	1080,8	0,1	16,83	196,2	2,88	445,19	621,8	112,1	4,34
Обед														
21	Салат из консервированных огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	4,11	-	0,33	23,74	23,22	13,32	0,61
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,08	3,34	18,83	130,80	0,11	7,29	-	1,74	35,40	69,27	28,56	1,2
268	Котлета из говядины	100	16,50	24,20	14,32	344,00	0,08	0,33	44,80	3,56	43,15	188,80	55,79	2,80
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,10	112,65	0,04	25,70	-	2,59	83,18	60,21	30,90	1,22
	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	14,00
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	49,00	238,00	-	-	-	-	20,00	65,00	14,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за Обед			35,52	39,45	136,03	1060,35	0,40	41,43	44,80	8,42	237,47	499,50	174,57	21,63
Полдник														
	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	28,80	141,00	0,09	30,00	-	0,60	48,00	33,00	1,69	6,60
	Печенье	30	2,40	3,80	27,80	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
Итого за Полдник			3,60	5,00	56,60	297,00	0,13	30,10	20,00	0,99	58,00	55,80	7,29	7,20
Ужин														
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
223	Запеканка из творога с молоком густым	150/40	30,69	23,20	58,80	567,00	0,13	0,99	136,50	0,87	410,70	451,80	55,80	1,35
52	Салат из отварной свеклы с маслом	150	1,40	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
228	Рыба, припущенная в молоке	100/50	18,40	10,24	4,28	182,00	0,20	1,70	16,40	5,54	77,88	202,70	31,64	0,78
311	Картофель отварной с маслом	150	3,51	3,73	17,16	126,60	0,13	16,10	-	0,17	59,70	97,55	27,90	0,93
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за ужин			33,39	28,98	103,7	821,7	0,37	28,45	56,4	8,72	222,4	485,7	122,7	19,8
Ужин2														
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,90	159,00	0,06	-	2,00	2,33	9,90	35,00	13,60	0,65
386	Простокваша	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	-	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого за ужин2			9,44	11,26	30,30	261,00	0,10	0,60	42,00	2,33	257,90	219,00	41,60	0,85
Итого за день			121,52	144,85	440,08	3520,85	1,10	117,41	359,40	23,34	1220,96	1881,80	458,26	53,82

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТ: СЫШЬЕ 12 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ:2 ЧЕТВЕРГ; ЛИСТ: 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,19	99,00	-	-	60,00	0,16	3,60	4,50	-	0,03
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36,00	0,00	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
181	Каша жидкая молочная (кр. манная)	210	6,03	3,47	42,20	225,00	0,08	1,17	18,00	0,42	131,60	115,10	20,30	0,48
382	Какао с молоком	200	4,00	4,00	26,00	149,00	-	1,00	-	-	123,00	116,00	22,00	1,00
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,68	-	14,80	90,90	55,80	18,10	0,74
210	Омлет натуральный	106	10,70	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	0,58	79,70	174,00	12,40	2,04
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
Итого за завтрак			34,9	49,36	138,63	1136,3	0,2	7,12	355	16,01	189,23	643,2	110,8	7,14
Обед														
45/ /21	Салат из св. капусты/ /Салат из огурцов консервир. с луком	100/ /100	2,60	7,39	3,23	89,80	0,04	17,30	29,60	2,90	33,20	49,80	15,10	0,87
101	Суп картофельный с крупой рисовой	300	2,37	3,26	14,54	102,90	0,10	9,90	-	1,47	32,00	67,10	27,30	1,05
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50/250	32,40	36,18	33,16	590,00	0,24	13,50	-	6,20	61,00	411,50	84,90	7,70
342	Компот из сухофрукты	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	2,70	-	0,12	22,10	12,00	11,90	0,27
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	49,00	238,00	-	-	-	-	20,00	65,00	14,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за Обед			48,69	48,91	145,13	1228,30	0,39	43,40	29,60	10,69	186,30	684,40	177,20	12,89
Полдник														
	печенье	30	2,40	3,80	27,80	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
338	Фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,00	117,50	0,08	25,00	-	0,50	40,00	27,50	22,50	5,50
Итого за Полдник			3,40	4,80	51,80	273,50	0,12	25,10	20,00	0,89	50,00	50,30	28,10	6,10
Ужин														
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	17,03	4,35	5,70	154,50	0,08	5,88	8,59	4,32	59,10	211,40	55,60	1,20
312	Картофельное пюре с маслом	100/5	3,06	9,60	20,40	137,25	0,13	18,10	-	0,18	36,90	86,60	27,70	1,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	14,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за ужин			30,17	22,95	100,13	712,05	0,23	27,98	48,59	4,81	145,40	442,80	125,80	18,97
Ужин 2														
223	Запеканка из творога с мол. сгущённым	150/40	30,69	23,20	58,80	567,00	0,13	0,99	136,50	0,87	410,70	451,80	55,80	1,35
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	-	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого за ужин2			36,49	28,20	67,20	669,00	0,17	1,59	176,50	0,87	658,70	635,80	83,80	1,55
Итого за день			153,65	154,22	502,89	4019,15	1,10	105,19	629,69	33,27	1590,20	2456,50	525,70	46,65

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ: СЫШЕ 12 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ: 2 ПЯТНИЦА; ЛИСТ: 10

№ РЕЦ.	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ (МГ)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
181	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (КР.РИСОВАЯ)	210	8,00	14,00	35,00	298,00		2,00			212,00	181,00	29,00	
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,50	133,80	0,04	4,68	-	14,80	90,90	55,80	18,10	0,74
	КОЛБАСА	30	16,73	21,94	86,20	610,30	0,04	6,68	0,00	14,80	317,90	285,60	57,60	1,49
14	Масло сливочное	15	0,12	10,80	0,19	99,00	-	-	60,00	0,16	3,60	4,50	-	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
Итого завтрак			36,65	55,7	204,59	1470,6	0,08	13,39	60,00	29,616	677,5	637,5	140,6	4,624
ОБЕД														
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,40	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,90	114,30	0,09	12,40	-	2,79	41,80	59,13	24,90	0,93
255	Печень говяжья по-строгановски с соусом №332	100/100	26,52	22,46	7,04	370,00	0,40	16,90	11564,00	6,10	66,48	478,60	34,90	10,00
204	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150/30/5	12,69	14,93	31,90	313,50	0,08	0,21	108,00	1,00	276,75	189,45	19,05	1,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32,00	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	49,00	238,00	-	-	-	-	20,00	65,00	14,00	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за обед			54,18	51,54	156,10	1352,40	0,60	36,89	11672,00	13,10	490,97	935,25	155,01	17,11
ПОЛДНИК														
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,40	3,80	27,80	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
338	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	28,80	141,00	0,09	30,00	-	0,60	48,00	33,00	1,69	6,60
Итого за полдник			3,60	5,00	56,60	297,00	0,13	30,10	20,00	0,99	58,00	55,80	7,29	7,20
УЖИН														
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
37	Салат картофельный с огурцом консервирован.	100	1,21	7,84	8,96	111,40	0,05	6,04	-	2,41	18,50	42,10	15,20	0,68
293	Курица жареная	75/5	17,52	19,90	0,06	171,70	0,05	1,02	70,20	0,71	34,40	173,00	18,40	0,83
126	Картофель отварной с луком	115	2,38	5,36	15,98	128,00	0,12	16,50	-	2,36	20,90	70,10	23,80	1,02
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	14,00
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,70	178,50	-	-	-	-	15,00	48,80	10,50	0,75
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,00	17,00	91,00	-	-	-	-	18,00	79,00	24,00	2,00
Итого за ужин			31,19	42,10	99,03	831,40	0,24	27,56	110,20	5,79	123,20	430,00	99,90	19,30
Ужин2														
409	Пирожок печёный с творогом	60	4,04	2,50	24,80	137,60	0,07	0,41	12,00	1,22	13,52	44,80	16,30	0,80
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	-	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого за ужин2			9,84	7,50	33,20	239,60	0,11	1,01	52,00	1,22	261,52	228,80	44,30	1,00
Итого за день			118,73	139,90	463,32	3580,70	1,11	102,27	11914,20	36,06	1284,29	2021,75	389,50	48,41