

## 12-ти дневное основное меню (организованного питания) для обучающихся ГАУ КО ПОО "Колледж сервиса и туризма"

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
<i>Завтрак</i>														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,91	12,0 0	44,9 4	328,10	0,2 6	0,71	43,90	0,65	176, 36	281,0 0	32,0 2	2,06
4М	Бутерброд с отварной говядиной 24/36	60	9,91	6,44	17,3 9	167,44	0,0 8	0,00	0,00	0,62	11,7 0	102,7 6	20,2 4	1,75
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,0 1	0,12	34,50	0,08	150, 00	96,00	6,75	0,15
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,2 8	99,90	0,0 2	0,78	10,00		124, 77	90,00	14,0 0	0,13
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,8 4	157,02	0,0 7			1,02	11,4 0	39,00	7,80	0,72
Итого за _Завтрак		585	32,1 2	27,0 9	108, 45	804,06	0,4 3	1,62	88,40	2,37	474, 23	608,7 6	80,8 1	4,81
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,0 5	12,6 0	241,60	3,20	33,3 5	37,53	20,1 0	0,83
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на м/к бульоне), 220/10	230	2,84	6,86	9,11	112,10	0,0 7	28,2 5	258,16	2,40	48,4 5	52,17	22,3 4	0,83
269М/330М	Биточки особые с соусом сметанным 80/30	110	13,3 2	14,1 0	13,3 7	234,16	0,2 4	0,03	8,00	1,95	17,9 9	140,5 3	23,8 1	2,04
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,1 7	242,76	0,1 1		16,00	1,00	14,4 5	57,15	10,3 2	1,04
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,1 2	85,30	0,0 2	0,80		1,10	32,0 0	29,20	21,0 0	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,3 2	94,00	0,0 6			0,52	9,20	34,80	13,2 0	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,8 2	99,00	0,0 9			0,50	14,5 0	75,00	23,5 0	1,95

Итого за Обед		910	31,7 4	32,9 0	133, 66	964,84	0,6 3	41,6 8	523,76	10,6 7	169, 94	426,3 8	134, 27	8,17
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,1 6	62,55	0,0 1		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,8 0	114,00		1,20	20,00		248, 00	190,0 0	30,0 0	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,0 3	110,45	0,0 7	23,5 0	11,75	0,47	37,6 0	25,85	21,1 5	5,17
Итого за Полдник		450	10,2 7	5,41	45,9 9	287,00	0,0 8	24,7 0	33,25	0,47	289, 95	229,3 5	54,1 5	5,69
Всего за Понедельник-1			74,1 3	65,4 0	288, 10	2055,91	1,1 5	68,0 0	645,41	13,5 1	934, 11	1264, 48	269, 22	18,6 7
День/неделя: Вторник-1														
_Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,0 1	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/ссж	Гуляш из говядины, 50/50	100	16,5 4	13,0 2	3,74	198,91	0,0 8	4,60		2,65	12,1 7	161,5 8	23,1 0	2,42
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,1 5	242,89	0,0 5		16,00	0,30	6,82	98,84	4	0,66
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,1 9	105,46	0,0 2	0,60	10,12	0,01	125, 12	116,2 0	31,0 0	1,01
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,8 4	157,02	0,0 7			1,02	11,4 0	39,00	7,80	0,72
Итого за _Завтрак		580	29,7 8	21,4 5	98,6 8	708,67	0,2 4	8,00	26,12	4,02	162, 31	427,6 2	100, 04	5,01
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,6 0	99,54	0,0 3	24,2 0	301,25	2,37	34,8 0	29,95	16,4 5	1,01
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	230	6,38	4,54	18,7 0	141,45	0,2 3	11,2 2	295,42	2,03	43,5 9	110,9 5	38,8 2	2,02
259М/ссж	Жаркое по-домашнему с курицей	280	30,5 3	13,0 2	29,1 0	357,99	0,3 3	40,1 9	50,80	3,30	45,4 5	312,5 2	67,9 6	3,47
342М/ссж	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,1 0	58,70	0,0 1	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,3 2	94,00	0,0 6			0,52	9,20	34,80	13,2 0	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,8 2	99,00	0,0 9			0,50	14,5 0	75,00	23,5 0	1,95
Итого за Обед		900	44,8 3	23,8 6	112, 64	850,67	0,7 4	77,6 1	647,47	8,88	155, 14	569,6 2	164, 73	10,1 9
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,9 7	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,8 0	114,00		1,20	20,00		248, 00	190,0 0	30,0 0	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,6 3	89,30	0,1 4	89,3 0		0,47	82,2 5	39,95	25,8 5	0,24
Итого за Полдник		450	10,2 0	3,49	41,4 0	252,20	0,1 4	90,5 0	20,00	0,47	334, 00	231,7 5	56,7 5	0,65
Всего за Вторник-1			84,8 1	48,7 9	252, 72	1811,54	1,1 2	176, 11	693,59	13,3 7	651, 45	1228, 98	321, 52	15,8 5
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
241К	Пудинг творожный с йогуртом, 140/30	140	25,0 3	14,8 9	23,6 8	334,76	0,0 8	0,79	96,00	0,35	241, 80	318,8 4	37,0 3	0,99
376М/ссж	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,0 0	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,7 0	70,50	0,0 5	15,0 0	7,50	0,30	24,0 0	16,50	13,5 0	3,30
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,8 4	157,02	0,0 7			1,02	11,4 0	39,00	7,80	0,72
Итого за _Завтрак		550	30,1 3	17,2 3	79,2 0	602,20	0,1 9	15,8 9	103,50	1,67	282, 15	382,5 8	62,7 3	5,86
Обед														
94К/ссж	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,1 3	109,81	0,0 9	11,5 0	630,00	2,45	21,2 0	68,33	25,1 2	0,94
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, на м/к бульоне 220/10	230	2,79	5,03	10,7 2	101,79	0,0 6	18,8 5	218,16	1,63	43,8 2	53,20	23,9 4	1,10

ттк бн/331М	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 80/30	110	15,9 9	13,1 2	16,4 3	248,73	0,1 8	12,1 1	2569,5 0	2,22	22,3 6	205,2 1	25,6 1	3,85
184К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,9 6	185,25	0,1 5	21,9 5	820,00	4,31	29,1 0	85,87	39,4 3	1,31
457К	Компот из черной смородины	200	0,20	0,04	12,2 8	47,50	0,0 1	40,0 0		0,14	7,20	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,3 2	94,00	0,0 6			0,52	9,20	34,80	13,2 0	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,8 2	99,00	0,0 9			0,50	14,5 0	75,00	23,5 0	1,95
Итого за Обед		910	31,1 9	34,9 9	110, 66	886,07	0,6 4	104, 41	4237,6 6	11,7 8	147, 39	529,0 0	156, 99	10,2 4
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,1 6	62,55	0,0 1		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,8 0	114,00		1,20	20,00		248, 00	190,0 0	30,0 0	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,0 3	110,45	0,0 7	23,5 0	11,75	0,47	37,6 0	25,85	21,1 5	5,17
Итого за Полдник		450	10,2 7	5,41	45,9 9	287,00	0,0 8	24,7 0	33,25	0,47	289, 95	229,3 5	54,1 5	5,69
Всего за Среда-1			71,5 8	57,6 3	235, 85	1775,27	0,9 1	145, 00	4374,4 1	13,9 2	719, 49	1140, 93	273, 87	21,7 8
День/неделя: Четверг-1														
_Завтрак														
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,0 2	10,0 0		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К/330М	Куриное филе запеченое с соусом сметанным 80/30	110	22,4 7	7,48	1,69	165,13	0,1 1	2,13	50,00	0,81	25,7 8	175,3 7	21,2 1	1,43
321М/ссж	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,1 2	122,56	0,1 0	99,0 2	91,60	0,42	108, 14	81,26	41,5 1	1,64
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,2 8	99,90	0,0 2	0,78	10,00		124, 77	90,00	14,0 0	0,13
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,0 1	0,12	34,50	0,08	150, 00	96,00	6,75	0,15
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,8	157,02	0,0			1,02	11,4	39,00	7,80	0,72

					4		7				0			
Итого за _Завтрак		605	39,8 7	19,3 6	67,4 4	605,81	0,3 3	112, 05	186,10	2,60	425, 68	492,0 3	99,2 7	4,44
Обед														
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	0,97	6,16	10,1 7	102,32	0,0 5	7,15	1261,2 5	2,94	22,4 1	38,62	26,9 9	1,06
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	230	3,68	6,80	16,1 5	141,04	0,1 1	15,4 3	186,80	2,37	18,5 2	73,02	25,8 2	1,01
234М/330М	Котлеты рыбные (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,4 6	6,48	14,8 6	164,40	0,1 2	0,42	15,40	2,15	60,9 7	175,1 8	41,6 0	1,04
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,6 7	167,52	0,1 9	31,1 7	22,80	0,21	53,9 8	117,3 5	39,7 9	1,46
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9 0	58,70	0,0 1	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,3 2	94,00	0,0 6			0,52	9,20	34,80	13,2 0	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,8 2	99,00	0,0 9			0,50	14,5 0	75,00	23,5 0	1,95
Итого за Обед		910	26,6 8	25,5 4	120, 89	826,97	0,6 3	58,1 7	1488,2 5	8,77	185, 98	518,3 7	174, 50	8,23
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,1 6	62,55	0,0 1		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,8 0	114,00		1,20	20,00		248, 00	190,0 0	30,0 0	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,6 3	89,30	0,1 4	89,3 0		0,47	82,2 5	39,95	25,8 5	0,24
Итого за Полдник		450	11,2 1	4,94	40,5 9	265,85	0,1 5	90,5 0	21,50	0,47	334, 60	243,4 5	58,8 5	0,75
Всего за Четверг-1			77,7 6	49,8 4	228, 92	1698,63	1,1 1	260, 72	1695,8 5	11,8 4	946, 27	1253, 85	332, 62	13,4 2
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
22К	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,0 4	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
210М	Омлет натуральный	170	17,7 0	21,0 0	3,29	273,14	0,1 0	0,29	352,80	0,84	130, 76	291,2 8	22,1 4	3,27



Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
204М/ссж	Макароны отварные с сыром	250	18,16	16,43	49,44	420,46	0,13	0,32	120,00	1,32	417,92	319,60	29,38	1,56
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		692	22,47	18,38	98,22	655,42	0,24	21,02	127,50	2,44	465,02	387,13	59,57	6,49
Обед														
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,01
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на м/к бульоне), 220/10	230	2,84	6,86	9,11	112,10	0,07	28,25	258,16	2,40	48,45	52,17	22,34	0,83
291М	Плов из птицы (грудки кур)	260	31,63	15,95	49,73	471,20	0,19	8,92	330,40	4,77	38,47	317,54	67,32	2,73
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		880	42,39	29,14	123,48	934,53	0,45	65,37	891,81	10,64	151,83	513,85	146,41	8,24
Полдник														
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	9,22	3,94	46,83	273,05	0,07	24,70	31,75	0,47	288,75	217,50	52,20	5,61

Всего за Суббота-1			74,08	51,46	268,53	1863,00	0,76	111,09	1051,06	13,55	905,60	1118,48	258,18	20,34
День/неделя: Понедельник-2														
Завтрак														
182М/ссж	Каша жидкая молочная из пшённой крупы	250	8,55	10,14	46,08	310,63	0,21	0,68	43,40	0,22	158,40	211,38	53,76	1,44
4М	Бутерброд с говядиной отварной 24/36	60	9,91	6,44	17,39	167,44	0,08	0,00	0,00	0,62	11,70	102,76	20,24	1,75
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		585	30,74	25,33	109,50	792,15	0,39	1,40	88,02	1,94	456,62	565,34	119,55	5,06
Обед														
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,49	6,11	6,94	89,06	0,03	8,80	6,00	2,75	32,20	41,26	19,50	1,12
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	230	3,39	3,58	19,21	124,33	0,11	15,39	225,76	1,59	23,39	61,83	23,55	0,99
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	17,05	9,60	4,11	171,39	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47	169,72	24,33	2,38
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		900	35,61	24,18	128,48	879,23	0,50	29,03	498,76	6,91	123,60	444,16	118,00	9,20
Полдник														
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24



	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,63	89,30	0,14	89,30		0,47	82,25	39,95	25,85	0,24
Итого за Полдник		450	10,16	3,47	41,43	251,90	0,14	90,50	20,00	0,47	333,40	231,60	56,90	0,68
Всего за Понедельник-2			76,50	52,98	279,40	1923,27	1,03	120,93	606,78	9,32	913,62	1241,10	294,45	14,93
День/неделя: Вторник-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/ссж	Плов из отварной говядины	270	31,75	28,30	46,91	569,01	0,15	1,65	300,00	2,80	29,00	380,38	69,83	4,76
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за Завтрак		570	40,43	33,08	93,79	830,33	0,25	5,23	310,00	3,86	171,97	521,38	97,23	5,82
Обед														
63М/ссж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,84
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой на курином бульоне, 220/10	230	3,30	6,76	9,51	113,56	0,07	26,45	231,14	2,48	47,23	58,48	23,75	0,94
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом сметанным	80	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
136М/ссж	Овощи припущенные с маслом	180	2,72	3,12	14,56	99,62	0,13	9,50	3816,00	0,83	52,62	107,42	72,52	1,36
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95

Итого за Обед		880	28,4 3	24, 05	111, 10	783,46	0,5 4	42,5 9	5877 ,25	7,64	215, 17	489,1 9	216, 13	8,18
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,1 6	62,55	0,0 1		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,8 0	114,00		1,20	20,00		248, 00	190,0 0	30,0 0	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,0 3	110,45	0,0 7	23,5 0	11,75	0,47	37,6 0	25,85	21,1 5	5,17
Итого за Полдник		450	10,2 7	5,41	45,9 9	287,00	0,0 8	24,7 0	33,25	0,47	289, 95	229,3 5	54,1 5	5,69
Всего за Вторник-2			79,1 2	62, 54	250, 88	1900,79	0,8 8	72,5 3	6220 ,50	11,9 7	677, 08	1239, 92	367, 51	19,6 8
День/неделя: Среда-2														
_Завтрак														
223М/ссж/326М	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 170/30	170	31,2 1	19,7 6	47,2 3	498,19	0,1 7	0,93	139,99	0,56	282, 39	385,4 1	45,7 8	1,41
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,1 9	42,29	0,0 0	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,8 4	157,02	0,0 7			1,02	11,4 0	39,00	7,80	0,72
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,7 0	70,50	0,0 5	15,0 0	7,50	0,30	24,0 0	16,50	13,5 0	3,30
Итого за _Завтрак		587	36,3 7	22,1 0	102, 97	768,00	0,2 8	18,8 3	147,49	1,90	325, 54	450,6 9	72,3 2	6,32
Обед														
53М/ссж	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,67	2,1 8	8,20	59,49	0,0 5	9,80	13,4 0	1,03	27,9 3	41,92	18,5 7	1,31
151К/ссж	Уха Ростовская (горбуша)	230	7,53	6,16	13,0 2	138,32	0,1 6	20,9 0	8,40	2,43	22,8 1	109,2 1	30,6 3	1,11
255М/332М	Печень по-строгановски	100	14,1 9	7,63	8,06	158,71	0,2 6	25,4 8	6086,0 0	1,68	26,7 2	251,2 3	16,8 4	5,29
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1 4	7,72	45,7 7	292,66	0,3 5		28,00	0,71	18,9 8	240,7 7	160, 08	5,38
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9 0	58,70	0,0 1	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,3 2	94,00	0,0 6			0,52	9,20	34,80	13,2 0	0,80

	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,8 2	99,00	0,0 9			0,50	14,5 0	75,00	23,5 0	1,95
Итого за Обед		900	40,1 4	24, 85	128, 09	900,89	0,9 7	60,1 8	6137 ,80	6,95	126, 54	757,3 2	266, 42	16,7 6
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,9 7	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,8 0	114,00		1,20	20,00		248, 00	190,0 0	30,0 0	0,20
	Фрукты (мандарины)	235	1,88	0,47	17,6 3	89,30	0,1 4	89,3 0		0,47	82,2 5	39,95	25,8 5	0,24
Итого за Полдник		450	10,2 0	3,49	41,4 0	252,20	0,1 4	90,5 0	20,00	0,47	334, 00	231,7 5	56,7 5	0,65
Всего за Среда-2			86,7 1	50, 44	272, 45	1921,09	1,4 0	169, 50	6305 ,29	9,31	786, 08	1439, 76	395, 49	23,7 3
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
70М	Подгарнировка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,0 1	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
292М/ссж	Птица (грудки куриные), тушенная в соусе с овощами	270	33,1 5	18,6 2	28,1 2	415,90	0,3 6	30,8 4	900,50	4,51	72,7 5	336,5 3	75,1 1	3,45
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,2 8	99,90	0,0 2	0,78	10,00		124, 77	90,00	14,0 0	0,13
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,8 4	157,02	0,0 7			1,02	11,4 0	39,00	7,80	0,72
Итого за _Завтрак		570	41,8 7	23,4 0	74,9 2	678,02	0,4 6	33,6 2	912,50	5,57	218, 11	475,1 3	102, 51	4,55
Обед														
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	13,1 4	9,51	161,68	0,0 4	12,2 5	1100,8 5	6,00	21,9 9	35,37	24,1 2	0,81
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной, 220/10	230	3,69	5,68	14,6 8	126,09	0,1 0	12,0 9	189,00	2,02	44,7 9	91,83	30,8 2	1,53
233М/328М/ссж	Рыба запеченая под молочным соусом (минтай)	120	17,3 3	10,9 5	8,50	202,71	0,1 8	2,17	67,03	0,28	137, 66	291,0 8	58,8 6	1,08
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,6 7	167,52	0,1 9	31,1 7	22,80	0,21	53,9 8	117,3 5	39,7 9	1,46

342М/ссж	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,1 0	58,70	0,0 1	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,3 2	94,00	0,0 6			0,52	9,20	34,80	13,2 0	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,8 2	99,00	0,0 9			0,50	14,5 0	75,00	23,5 0	1,95
Итого за Обед		920	32,4 9	35,8 4	112, 60	909,70	0,6 7	59,6 7	1379,6 8	9,68	289, 72	651,8 3	195, 09	8,58
Полдник														
	Пастила	15	0,08		12,0 0	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,8 0	114,00		1,20	20,00		248, 00	190,0 0	30,0 0	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,0 3	110,45	0,0 7	23,5 0	11,75	0,47	37,6 0	25,85	21,1 5	5,17
Итого за Полдник		450	9,22	3,94	46,8 3	273,05	0,0 7	24,7 0	31,75	0,47	288, 75	217,5 0	52,2 0	5,61
Всего за Четверг-2			83,5 7	63,1 8	234, 35	1860,76	1,2 0	118, 00	2323,9 3	15,7 2	796, 58	1344, 46	349, 80	18,7 3
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,0 4	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
231К	Омлет с сыром запеченный	170	20,1 9	19,4 3	2,90	268,43	0,0 9	0,42	327,10	0,77	305, 10	373,0 2	28,0 0	3,00
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,1 9	42,29	0,0 0	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,7 0	70,50	0,0 5	15,0 0	7,50	0,30	24,0 0	16,50	13,5 0	3,30
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,8 4	157,02	0,0 7			1,02	11,4 0	39,00	7,80	0,72
Итого за _Завтрак		627	26,6 0	21,8 6	61,2 3	554,24	0,2 5	22,3 2	354,60	2,18	356, 25	463,1 0	62,9 4	8,19
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,6 0	99,54	0,0 3	24,2 0	301,25	2,37	34,8 0	29,95	16,4 5	1,01

98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	230	3,47	4,76	9,75	96,26	0,08	18,73	186,30	1,47	27,25	59,05	20,53	0,82
291М	Плов из птицы (грудки куриные)	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		900	45,43	27,58	127,22	945,72	0,47	56,15	863,95	9,76	133,38	543,94	149,29	8,41
Полдник														
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01		1,50		4,35	13,50	3,00	0,32
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	10,27	5,41	45,99	287,00	0,08	24,70	33,25	0,47	289,95	229,35	54,15	5,69
Всего за Пятница-2			82,29	54,86	234,43	1786,96	0,81	103,17	1251,80	12,41	779,58	1236,39	266,38	22,28
День/неделя: Суббота-2														
_Завтрак														
71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
204М/ссж	Макароны отварные с сыром	250	18,16	16,43	49,44	420,46	0,13	0,32	120,00	1,32	417,92	319,60	29,38	1,56
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за _Завтрак		692	22,47	18,38	98,22	655,42	0,24	21,02	127,50	2,44	465,02	387,13	59,57	6,49

Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54	0,05	12,60	241,60	3,20	33,35	37,53	20,10	0,83
99М	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 220/10	230	2,62	6,60	10,17	111,03	0,08	18,56	208,52	2,37	37,58	58,18	20,61	0,82
ттк бн/331М	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73	0,18	12,11	2569,50	2,22	22,36	205,21	25,61	3,85
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		910	31,15	30,33	138,53	956,59	0,51	42,69	3028,12	10,12	148,26	530,41	154,05	9,48
Полдник														
	Зефир	15	0,12	0,02	11,97	48,90					3,75	1,80	0,90	0,21
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,07	23,50	11,75	0,47	37,60	25,85	21,15	5,17
Итого за Полдник		450	9,26	3,96	46,80	273,35	0,07	24,70	31,75	0,47	289,35	217,65	52,05	5,58
Всего за Суббота-2			62,88	52,67	283,56	1885,36	0,82	88,41	3187,37	13,03	902,63	1135,19	265,67	21,55
Итого			917,08	668,14	3075,14	22274,21	12,00	1589,86	29275,46	150,16	9669,28	1472,06	3663,99	229,58