

"Сотласовано"

Директор
ГБУ КО ПОО Технологический колледж



Примерный двухнедельный рацион (14 дней) питания
для учащихся ГБУ КО ПОО "Технологический колледж", г. Советск

2023-2024 гг.

Генеральный директор ООО "БалтСервис"

"Сотласовано"



По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Создано на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва ДеЛи принт 2011г.

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витаминизация вит С мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

01 Завтрак, полдесельник

1 Каши овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	270,039	
2 Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	
3 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14 (СР №3)	50	5,870	7,705	15,670	155,505	
4 Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	
Итого:		550	20,530	21,289	98,071	666,000	

Обед

1 Салат из моркови с маслом 1/100	0890	100	1,196	4,088	6,708	68,408	
2 Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764 (СР № 102)	260	10,298	8,715	27,196	228,406	
3 Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (СР № 260)	100	24,409	16,342	2,827	256,027	
4 Рис отварной с маслом 1/180	1790 (СР № 390)	180	4,536	5,198	49,228	261,834	
5 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065	0,300	28,548	114,451	70
6 Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
Итого:		870	43,504	34,842	140,507	1 049,626	

Полдник

1 Соус фруктовый разливной в аэсорименте 1/200	116 (СР №89)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	
2 Булочка сдобная 1/60 (в)	-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	
3 Фрукты свежие по сезону (в)1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	
Итого:		410	6,515	7,118	78,964	405,977	

Ужин

1 Терфлея куриная в соусе 1/100	1770 (СР № 301)	100	15,637	14,731	12,824	246,423	
2 Рыбу из олеиц 1/200	148 (СР № 143)	200	3,696	9,501	25,174	200,992	
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	
4 Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	

5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50		50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:			600	25,453	25,263	105,039	749,336

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР № 3866102)	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				102,002	93,512	430,581	2 971,938

02 день, вторник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676 (СР № 175)	200	6,210	7,375	29,779	210,331
2	Омлет 1/100	1706 (СР № 210)	100	8,130	10,322	1,219	130,294
3	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			525	15,705	17,933	56,589	450,571

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (СР № 19)	100	0,654	8,137	3,337	89,194
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 109)	250	5,647	8,077	16,731	162,202
3	Жаркое по-домашнему с куриней 1/280	1702 (СР № 259)	280	23,176	23,582	40,678	467,65
4	Компот из вод. зм 1/180	1688 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
5	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,3
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,2
Итого:			860	32,621	40,349	101,974	901,521

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/200	116 (СР №89)	200	0,000	0,000	26,000	104,003
2	Вулочка столовая 1/60 (У)	-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	61,65
Итого:			410	6,515	7,118	78,964	405,977

Ужин

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1608 (СР № 294)	100	15,499	16,337	15,869	272,5
2	Капша гречневая с маслом 1/200	1680 (СР № 302)	200	9,170	6,825	47,698	288,897
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 316)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
4	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,5
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,5
Итого:			600	30,789	24,192	130,609	863,318

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР № 3866102)	200	6,000	5,000	8,000	101
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101
Всего:				90,265	92,771	371,796	2 722,39

03 день, среда

Завтрак

1	Капша мясная молочная с маслом 1/250	1727 (СР № 181)	250	7,200	8,925	35,498	251,115
2	Печенье песочное 1/50	-	50	2,100	2,800	32,650	164,200
3	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Чай заварной с молоком 1/200	1666 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571
Итого:			550	13,920	13,506	111,539	623,386

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	87 (СР №49)	100	1,082	6,107	6,085	83,629
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	149 (СР №83)	250	5,082	8,679	13,516	152,505
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	176 (СР №24)	100	14,097	11,172	25,024	257,031
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1730 (СР №312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР №342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	27,417	32,415	99,917	801,071

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №889)	200	0,000	0,000	26,000	104,003
2	Булочка сладкая 1/60 (У)	-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
Итого:			410	6,515	7,118	78,964	405,977

Ужин

1	Капля гречневая с маслом 1/300	1789 (СР №291)	300	28,482	31,772	56,303	625,091
2	Чай заварной с сахаром 1/200	163 (СР №376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
3	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:			600	34,602	32,803	123,344	927,012

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР №3860102)	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				88,454	90,841	421,764	2,858,445

04 день четверг

Завтрак

1	Капля рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (СР №175)	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Запеканка творожная с яблоком со сметаной соусом 1/100/30		130	14,858	12,605	22,292	262,040
3	Чай заварной с сахаром 1/200	163 (СР №376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
4	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			550	20,918	19,610	80,213	581,012

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/100	1756 (СР №45)	100	1,326	4,105	5,656	64,869
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	148 (СР №96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735
3	Ужин из курицы 1/100	1716 (СР №269)	100	17,586	13,439	2,910	202,932
4	Макаронная отарада с маслом 1/180	1669 (СР №309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (СР №376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	35,931	32,297	121,130	918,920

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	1667 (СР № 889)	200	0,000	0,000	26,000	104,013
2	Вкусная сладкая 1/60 (ч)	-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-	150	0,975	0,430	13,425	61,650
Итого:			410	6,515	7,118	78,964	405,977

Ужин							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

1	Капуста тушеная с курицей 1/300	1465 (СР № 321/233)	300	24,880	26,978	30,844	465,698
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
3	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:			600	31,000	28,009	97,886	767,619

2 Ужин							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/012)	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				100,364	92,034	386,192	2 774,528

05 день пятница							
------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

1	Макаронная отварная с сыром 1/180/20	1767 (СР № 204)	200	13,641	10,477	55,165	369,515
2	Омлет 1/100	1706 (СР № 210)	100	8,130	10,322	1,219	130,294
3	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571
Итого:			550	26,391	22,579	99,776	707,880

Обед							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

1	Салат из свежих с маслом 1/100	1682 (СР № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660
2	Суп овсяный с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (СР № 899)	250	5,182	9,459	10,188	146,615
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (СР № 288)	100	13,960	19,577	16,409	297,664
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711 (СР № 310)	180	3,645	5,284	29,282	179,261
5	Компот из яблок 1/180	1301 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	27,558	42,985	112,385	946,635

Ланч							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 889)	200	0,000	0,000	26,000	104,003
2	Вкусная сладкая 1/60 (ч)	-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-	150	0,975	0,430	13,425	61,650
Итого:			410	6,515	7,118	78,964	405,977

Ужин							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

1	Горюшка куриная в соусе 1/100	1770 (СР № 301)	100	15,637	14,731	12,824	246,423
2	Рис отварной с маслом 1/200	1300 (СР № 306)	200	5,040	5,775	54,698	290,927
3	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			600	26,797	21,537	134,563	839,271

2 Ужин							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/012)	200	6,000	5,000	8,000	101,000
---	-------------	--------------------	-----	-------	-------	-------	---------

<i>Итого:</i>	200	6,000	5,000	8,000	101,000
<i>Всего:</i>		93,262	99,219	433,687	3 000,763

06 день суббота

Завтрак					
1 Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 135)	250	8,138	10,344	36,099
2 Печенье весовое 1/50	-	50	2,100	2,800	32,650
3 Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 883)	200	3,522	2,740	20,302
4 Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000
<i>Итого:</i>		550	16,760	16,384	115,051

Обед

1 Салат из свежей капусты со свежим маслом 1/100	1752 (СР № 45)	100	1,406	4,091	5,666
2 Сметанник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,822	8,679	12,971
3 Шов с мясом 1/280	1692 (СР № 365)	280	24,282	29,903	66,180
4 Кисель фруктов-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065	28,548	114,451
5 Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400
<i>Итого:</i>		830	29,121	38,592	126,340

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в асортименте 1/200	116 (СР № 889)	200	0,000	0,000	26,000
2 Булочка сдобная 1/60 (в)	-	60	5,540	6,668	39,539
3 Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	-	150	0,975	0,450	13,425
<i>Итого:</i>		410	6,515	7,118	78,964

Ужин

1 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (СР № 234)	100	14,097	11,172	25,024
2 Картофельное пюре с маслом 1/200	1720 (СР № 812)	200	4,390	6,509	29,381
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 876)	200	0,120	0,031	15,041
4 Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000
<i>Итого:</i>		600	24,607	18,712	121,447

2 Ужин

1 Кефир 1/200	119 (СР № 869)02	200	6,000	5,000	8,000
<i>Итого:</i>		200	6,000	5,000	8,000
Всего:			83,002	85,805	449,801

07 день воскресенье

Завтрак					
1 Суп молочный с вермишелью 1/250	1802 (СР № 120)	250	5,863	8,369	28,774
2 Булгур с мясом и твердым сыром 1/30/5/15	14 (СР № 8)	50	5,870	7,705	15,670
3 Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 876)	200	0,120	0,031	15,041
<i>Итого:</i>		550	14,853	16,604	85,485

Обед

1 Салат из моркови с маслом 1/100	0590	100	1,196	4,088	6,708
2 Шти из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,122	8,689	10,351
3 Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	15,499	16,337	15,869

4	Каша гречневая с маслом 1/180	1686 (СР № 312)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	
5	Каша из яблок 1/180	1690 (СР № 312)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	70
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
Итого:			860	33,142	35,828	103,620	869,502	

Полошки

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	
2	Брюлочка сладкая 1/60 (У)	-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	
Итого:			410	6,515	7,118	78,964	405,977	

Ужжи

1	Уши из мяса 1/100		100	14,918	16,867	4,077	227,779	
2	Картофель отварной с маслом 1/200	1711 (СР № 310)	200	4,050	5,871	32,535	199,179	
3	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	
Итого:			600	25,088	23,769	103,653	728,879	

2 Ужжи

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/01/02)	200	6,000	5,000	8,000	101,000	
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	
Весов:				85,597	88,319	379,722	2 656,148	
08 день, понедельник								

Защипки

1	Каша пшеница молочная с маслом 1/200	1676 (СР № 175)	200	6,210	7,375	29,779	210,331	
2	Оладьи с яблоками соусом 1/100/50	1108 (СР № 401)	150	7,220	7,689	53,629	312,600	
3	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	
Итого:			570	16,445	16,776	113,337	670,107	

Обед

Салат из свежих овощей и помидоров с маслом 1/100								
1	1/100	182 (СР № 19)	100	0,654	8,137	3,337	89,194	
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	1702 (СР № 259)	280	23,176	23,582	40,678	467,650	
4	Компот из яблок Ужж 1/180	1688 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	70
5	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
Итого:			830	31,148	38,563	102,650	882,256	

Полошки

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	
2	Брюлочка сладкая 1/60 (У)	-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	
Итого:			410	6,515	7,118	78,964	405,977	

Ужжи

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (СР № 268)	100	13,960	19,577	16,409	297,664	
2	Каша гречневая 1/200	1718 (СР № 321)	200	4,581	7,282	25,444	185,632	

3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	13,041	601,921
4	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
5	Хлеб ржаной-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:			600	24,660	27,889	108,894	785,217

2 Ужин			200	6,000	5,000	8,000	101,000
1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/0102)	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000

Весов:				84,768	95,345	411,845	2 844,557
№9 Дель вторник							
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721 (СР № 175)	250	5,925	8,469	40,599	262,314
2	Печенье песочное 1/50	-	50	2,100	2,800	32,650	164,200
3	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Чай заварной с сахаром 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			555	11,190	11,804	114,440	608,760

Обед							
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	87 (СР № 49)	100	1,082	6,107	6,085	83,629
2	Борит со свежей капустой с картошкой и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505
3	Рыба притушенная с овощами 1/100	1112 (СР № 227)	180	24,555	1,235	25,265	210,315
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711 (СР № 310)	180	3,645	5,284	29,282	179,261
5	Чай заварной с лимонным 1/180	1666 (СР № 376)	30	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			760	37,560	21,823	114,932	806,379

Полдник							
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 889)	200	0,000	0,000	26,000	104,003
2	Вулочка слоеная 1/60 (V)	-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
Итого:			410	6,515	7,118	78,964	405,977

Ужин							
1	Каша гречневая с курицей 1/300	1115 (СР № 291)	300	30,058	26,366	55,313	578,782
2	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
3	Хлеб ржаной-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			600	36,178	27,397	122,354	880,703

2 Ужин			200	6,000	5,000	8,000	101,000
1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/0102)	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000

Весов:				97,444	73,143	438,690	2 802,818
10 Дель среда							
Завтрак							
1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767 (СР № 204)	200	13,641	10,477	55,165	369,515
2	Омлет 1/100	1706 (СР № 210)	100	8,130	10,322	1,219	130,294
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571

4 Хлеб пшеничный 1/50	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:	550	26,391	22,579	99,776	707,880

Обед					
1 Салат из свежей капусты с кунжутной 1/100	100	1,621	4,068	7,471	72,980
2 Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	250	5,307	8,089	17,856	165,455
3 Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	100	24,409	16,342	2,827	256,027
4 Картофель запеченный 1/180	180	5,299	6,462	42,819	250,629
5 Компот из яблок 1/180	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6 Хлеб пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:	860	40,028	35,543	119,583	957,526

Полдник					
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	200	0,000	0,000	26,000	104,003
2 Булочка слоеная 1/60 (V)	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3 Фрукты свежие по сезону (V)1/150	150	0,975	0,450	13,425	61,650
Итого:	410	6,515	7,118	78,964	405,977

Ужин					
1 Терияки мясная в соусе 1/100	100	14,037	17,158	13,681	265,298
2 Рис отварной с маслом 1/200	200	5,040	5,775	54,698	290,927
3 Чай заварной с сахаром 1/200	200	0,120	0,031	15,041	60,921
4 Хлеб пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:	540	21,597	23,364	104,221	713,546

2 Ужин					
1 Кефир 1/200	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:		100,532	93,604	410,342	2,885,929

11. день четверг					
Завтрак					
1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	200	6,510	6,775	30,379	208,531
2 Запеканка творожная с яблоком со сметанным соусом 1/100/30	130	14,858	12,605	22,292	262,040
3 Хлеб пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4 Какао с молоком 1/200	200	3,522	2,740	20,302	119,956
Итого:	550	26,090	22,320	83,373	638,727

Обед					
1 Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	100	0,552	8,176	3,864	91,248
2 Шниц из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	250	5,122	8,689	10,351	140,095
3 Макароны с курицей 1/280	280	28,977	21,395	55,553	530,676
4 Компот из яблок 1/180	180	0,072	0,072	1,764	7,992
5 Хлеб пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:	830	34,619	36,540	91,579	833,653

Полдник

1	Сок фруктовый разлитый в асортименте 1/200	116 (СР № 889)	200	0,000	0,000	26,000	104,003
2	Булочка слоистая 1/60 (У)	-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
Итого:			410	6,515	7,118	78,964	405,977

Ужин							
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (СР № 2681)	100	13,960	19,577	16,409	297,664
2	Каша гречневая с маслом 1/200	1680 (СР № 3021)	200	9,170	6,825	47,698	288,897
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
4	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:			600	29,250	27,432	131,149	888,482

2 Ужин							
1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/0102)	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				102,473	98,409	393,065	2 867,839

12 день, пятница							
Завтрак							
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (СР № 173)	200	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Оладьи с ягодным соусом 1/100/50	1108 (СР № 401)	150	7,220	7,689	53,629	312,600
3	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			570	15,050	16,195	107,949	637,752

Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100		182 (СР № 19)	100	0,654	8,137	3,337	89,194
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,822	8,679	12,971	149,285
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (СР № 344)	100	14,097	11,172	25,024	257,031
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413
5	Канонг из ягод з/м 1/180	1688 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	26,801	34,426	110,089	857,398

Ланччик							
1	Сок фруктовый разлитый в асортименте 1/200	116 (СР № 889)	200	0,000	0,000	26,000	104,003
2	Булочка слоистая 1/60 (У)	-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/200	-	200	1,300	0,600	17,900	82,200
Итого:			460	6,840	7,268	83,439	426,527

Ужин							
1	Пицца с курицей 1/300	1443 (СР № 291)	300	25,356	25,056	62,964	578,784
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
3	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:			600	31,476	26,087	130,005	880,705

2 Ужин							
1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/0102)	200	6,000	5,000	8,000	101,000

<i>Итого:</i>		200	6,000	5,000	8,000	101,000
<i>Весы:</i>			86,168	88,976	439,482	2,903,381

13 день суббота

Завтрак						
1 Каша манная молочная с маслом 1/250	122 (СР № 181)	250	7,200	8,925	35,498	251,115
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14 (СР №3)	50	5,870	7,705	15,670	155,505
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976
Итого:		550	17,884	18,642	96,696	626,096

Обед

1 Салат из моркови с маслом 1/100	6500	100	1,196	4,088	6,708	68,408
2 Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202
3 Терфлея крупная в соусе 1/100/50	1830 (СР № 301)	150	19,775	18,939	18,115	322,009
4 Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 399)	180	8,281	5,437	55,165	302,715
5 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 399)	180	0,065	0,300	28,548	114,451
6 Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:		910	37,964	37,041	151,266	1,090,286

Полдник

1 Сок фруктовый разлитый в ассортименте 1/200	116 (СР №89)	200	0,000	0,000	26,000	104,003
2 Булочка слоистая 1/60 (У)	-/-	60	5,340	6,668	39,539	240,324
3 Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
Итого:		410	6,515	7,118	78,964	405,977

Ужин

1 Жаркое по-домашнему с мясом 1/300	1728 (СР № 29)	300	24,928	32,165	44,866	568,664
2 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
3 Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:		600	31,048	33,196	111,907	870,585

2 Ужин

1 Кефир 1/200	119 (СР № 386/012)	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:		200	6,000	5,000	446,833	3,093,945

14 день воскресенье

Завтрак						
1 Каша пшеница молочная с маслом 1/250	1676 (СР № 179)	250	7,763	9,219	37,224	262,914
2 Печенье песочное 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:		555	13,028	12,554	111,065	609,360

Обед

1 Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/100	1736 (СР № 45)	100	1,326	4,105	5,656	64,869
2 Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764 (СР № 102)	260	10,298	8,715	27,196	228,406

3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	15,499	16,337	15,869	272,500	
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	70
5	Копилот из птицы 1/180	150 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
Итого:			870	38,767	35,879	140,060	1 038,217	

Поздние								
1	Сок фруктовый разлитый в асортименте 1/200	116 (СР № 889)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	
2	Вулочка сдобная 1/60 (V)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	
Итого:			410	6,515	7,118	78,964	405,977	

Устни								
1	Каша гречневая с мясом 1/300	1913 (СР № 321)	300	24,901	33,871	31,767	531,514	
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	
Итого:			600	31,021	34,902	98,809	833,435	

2 Устни								
1	Кефир 1/200	119 (СР № 386) 0102	200	6,000	5,000	8,000	101,000	
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	

Всего:								
				95,330	95,453	436,897	2 987,989	
				Белка, г	Жир, г	Углевод, г	40385,27	
				1309,07	1288,427	5850,70	2884,66	
				93,51	92,03	417,91		

ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ:								
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 14 ДНЕЙ:								

Сезонные замены салатов после 10 октября

День	Принем пищи	Заменяемый салат	№ рецеп	Сезонный салат
1	Обед	Салат из моркови с маслом	1678 (СР № 65)	Салат морковный с чесноком
2	Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	1672 (СР №45)	Салат из свежей капусты с морковью
3	Обед	Салат из свежих овощей с морковью	1809 (СР № 67)	Винегрет овощной
4	Обед	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	1817 (СР № 29)	Салат из сырых овощей
5	Обед	Салат из свеклы с маслом	1682 (СР № 52)	-
6	Обед	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	1809 (СР № 67)	Винегрет овощной
7	Обед	Салат из моркови с маслом	1678 (СР № 65)	Салат морковный с чесноком
8	Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	1476 (СР № 67)	Салат Мозанка
9	Обед	Салат из свежих овощей с морковью	1672 (СР №45)	Салат из свежей капусты с морковью
10	Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	1819 (СР № 45)	-
11	Обед	Салат из свежих помидоров с маслом	1682 (СР № 52)	Салат из свеклы с маслом
12	Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	1672 (СР №45)	Салат из свежей капусты с морковью
13	Обед	Салат из моркови с маслом	1678 (СР № 65)	Салат морковный с чесноком
14	Обед	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	1817 (СР № 29)	Салат из сырых овощей