

"Согласовано"

Директор

ГБУ КО ПОО "Технологический колледж"



"Согласовано"

Генеральный директор ООО "БалтСервис"



Примерный двухнедельный рацион (14 дней) питания
для учащихся ГБУ КО ПОО "Технологический колледж", г.Советск
2024-2025 гг.

По рекомендациям СанПиН 2.3.72.4.3596-20.

Возрастная градация 15-18 лет

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник						
Завтрак						
1 Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039
2 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
3 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14	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	18,822	20,060	97,298	645,020
Обед						
1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298
2 Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	22,284	225,370
3 Плов с курицей 1/280	1443	280	23,666	23,386	58,766	540,198
4 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	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:		870	38,056	38,411	147,723	1 088,817
Полдник						
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2 Булочка сдобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
Итого:		410	6,515	6,818	75,364	388,877
Ужин						
1 Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298
2 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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	29,359	24,230	142,017	903,570
2 Ужин						
1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000

<i>Итого:</i>	200	6,000	5,000	8,000	101,000
<i>Всего:</i>		98,752	94,519	470,401	3 127,284

02 день вторник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431
2	Омлет 1/100	1706	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	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<i>Итого:</i>		525	16,305	18,233	59,589	467,671	

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	1702	280	23,176	23,582	40,678	467,650
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<i>Итого:</i>		860	33,538	36,246	105,360	881,809	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
<i>Итого:</i>		410	6,515	6,818	75,364	388,877	

Узуси

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664
2	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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
<i>Итого:</i>		600	29,250	27,432	131,149	888,482	

2 Узуси

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000
<i>Итого:</i>		200	6,000	5,000	8,000	101,000	
<i>Всего:</i>			91,608	93,729	379,462	2 727,839	

03 день среда

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Чай заварной с пшеничным 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<i>Итого:</i>		550	14,240	13,045	116,925	642,069	

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800

4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	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	26,666	34,322	115,241	876,530

Итого:

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
Итого:			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Итого:

Ужин

1	Каша гречневая с курицей 1/300	1115	300	30,058	26,366	55,313	578,782
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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	36,178	27,397	122,354	880,703

Итого:

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				89,600	86,583	437,884	2 889,179

04 день четверг

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/30	1755	130	16,287	11,772	35,745	314,073
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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	22,347	18,778	93,665	633,045

Итого:

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335
3	Гуляц из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715
5	Чай заварной с пивовником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	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	36,339	32,339	124,649	935,000

Итого:

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
Итого:			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Итого:

Ужин

1	Капуста тушеная с курицей 1/300	1465	300	24,880	26,978	30,844	465,698
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				102,201	90,943	399,564	2 825,541

05 день пятница

Завтрак

1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515
2	Омлет 1/100	1706	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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			555	24,936	21,334	97,576	682,055

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	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	28,546	42,820	133,771	1 034,651

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
Итого:			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Ужин

1	Тефтеля куриная в соусе 1/100	1770	100	15,637	14,731	12,824	246,423
2	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	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	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			600	25,807	21,633	112,400	747,523

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				91,805	97,605	427,111	2 954,106

06 день суббота

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976

4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:			550	16,452	15,655	114,628	665,215

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285
3	Плов с мясом 1/280	1692	280	24,282	29,903	66,180	630,976
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	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:			860	33,455	47,215	141,607	1 125,180

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
Итого:			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Ужин

1	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800
2	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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	23,651	18,666	121,447	748,386

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				86,073	93,354	461,045	3 028,658

07 день воскресенье

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью 1/250	1802	250	5,863	8,369	28,774	213,864
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14	50	5,870	7,705	15,670	155,505
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			550	14,853	16,604	85,485	550,790

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500
4	Капша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	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	33,194	37,758	117,536	942,744

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
---	--	-----	-----	-------	-------	--------	--------

2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
Итого:			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Уэсин

1	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916
2	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	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	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			600	27,808	20,337	102,437	704,016

2 Уэсин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				88,370	86,518	388,821	2 687,427

08 день понельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431
2	Оладьи с ягодным соусом 1/100/50	1108	150	7,220	7,652	53,692	312,512
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			570	15,470	15,547	113,298	654,997

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328
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	280	23,176	23,582	40,678	467,650
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	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:			860	33,476	38,379	113,288	932,466

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
Итого:			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Уэсин

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664
2	Капуста тушеная 1/200	1718	200	4,581	7,282	25,444	185,632
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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	24,660	27,889	108,894	785,217

2 Уэсин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				86,122	93,632	418,844	2 862,557

09 день вторник**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700
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	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			555	12,590	12,304	114,790	620,260

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	100	16,185	14,810	15,701	260,831
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	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	29,699	33,379	105,916	842,874

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
Итого:			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Ужин

1	Каша гречневая с курицей 1/300	1115	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 ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			600	36,178	27,397	122,354	880,703

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:			90,983	84,898	426,424	2 833,713	

10 день среда**Завтрак**

1	Макароньы отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515
2	Омлет 1/100	1706	100	8,130	10,322	1,219	130,294
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:			550	26,585	22,810	101,913	719,286

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,621	4,068	7,471	72,980
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455
3	Рагу овощное с курицей 1/280	1823	280	24,375	24,080	33,184	446,952
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
			860	34,749	36,737	108,109	902,061

Итого:

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Итого:

Узуси

1	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298
2	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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
			540	21,597	23,364	104,221	713,546

Итого:

2 Узуси

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000
			200	6,000	5,000	8,000	101,000
<i>Итого:</i>				95,447	94,729	397,606	2 824,770
Всего:							

11 день четверг

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531
2	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/30	1755	130	16,287	11,772	35,745	314,073
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
			550	24,117	18,778	91,565	631,725

Итого:

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864
2	ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095
3	Макаронник с курицей 1/280	1509	280	28,977	21,395	55,553	530,676
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
			860	38,594	38,671	115,515	964,479

Итого:

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Итого:

Узуси

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1695	100	13,960	19,577	16,409	297,664
2	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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	200	6,000	5,000	8,000	101,000
---------------	-----	-----	-------	-------	-------	---------

Итого:		200	6,000	5,000	8,000	101,000
---------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	----------------

Всего:			104,476	96,699	421,592	2 974,563
---------------	--	--	----------------	---------------	----------------	------------------

12 день пятница

Завтрак

1 Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031
--	------	-----	-------	-------	--------	---------

2 Оладьи с ягодным соусом 1/100/50	1108	150	7,220	7,652	53,692	312,512
------------------------------------	------	-----	-------	-------	--------	---------

3 Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
-----------------------	----	----	-------	-------	--------	--------

4 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
-----------------------------------	------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого:		570	15,170	16,147	109,398	643,597
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608
--	------	-----	-------	-------	-------	--------

2 Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285
---	------	-----	-------	-------	--------	---------

3 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800
---	------	-----	--------	--------	--------	---------

4 Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413
------------------------------------	------	-----	-------	-------	--------	---------

5 Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848
----------------------------	------	-----	-------	--	--------	--------

6 Хлеб пшеничный 1/30	653	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	26,763	30,278	113,474	833,454
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
--	-----	-----	-------	-------	--------	--------

2 Булочка сдобная 1/60 (v)	-/	60	5,540	6,668	39,539	240,324
----------------------------	----	----	-------	-------	--------	---------

3 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/	200	1,300	0,200	17,900	78,600
------------------------------------	----	-----	-------	-------	--------	--------

Итого:		460	6,840	6,868	79,839	408,527
---------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Ужин

1 Плов с курицей 1/300	1443	300	27,337	25,994	70,006	623,314
------------------------	------	-----	--------	--------	--------	---------

2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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	33,457	27,024	137,047	925,235
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------

2 Ужин

1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000
---------------	-----	-----	-------	-------	-------	---------

Итого:		200	6,000	5,000	8,000	101,000
---------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	----------------

Всего:			88,231	85,318	447,758	2 911,814
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

13 день суббота

Завтрак

1 Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015
---------------------------------------	------	-----	-------	-------	--------	---------

2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14	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	200	1,814	1,512	19,529	98,976
------------------------------------	------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого:		550	18,184	18,942	102,696	653,996
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Обед

1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298
-----------------------------------	------	-----	-------	-------	-------	--------

2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202
3	Тефтели куриная в соусе 1/100/50	1830	150	19,775	18,939	18,115	322,009
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	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	38,016	39,043	151,682	1 110,176

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
Итого:			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Ужин

1	Жаркое по-домашнему с мясом 1/300	1728	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	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	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:			99,764	102,998	449,649	3 124,635	

14 день воскресенье

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	284,289
2	Печенье весовое 1/50	-/	50	3,500	3,300	33,000	175,700
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	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			555	15,178	13,429	115,165	642,235

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	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	37,207	38,743	143,358	1 070,943

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603
2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/	60	5,540	6,668	39,539	240,324
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950
Итого:			410	6,515	6,818	75,364	388,877

Ужин

1	Капуста тушеная с курицей 1/300	1465	300	24,880	26,978	30,844	465,698
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	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			600	31,000	28,009	97,886	767,619

2 Уэсин							
1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				95,899	91,999	439,772	2 970,674
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000
Всего:				97,405	96,033	442,567	3 024,186