

Утверждаю

Директор

Государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения

Восточной области

«Докковский строительный техникум»



А. И. Авилов

Примерное
2-х недельное меню
Для обучающихся
ГБПОУ РО «ГСТ»

Для разработки меню были использованы сборники под редакцией
Ф. Л. Марчука, И. М. Скурихина

День: Понедельник

Неделя: Первая

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
		белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/10	2,75	4,8	13,95	110	0,055	0,09	10,8	15	0,85	66,5	206	31	1,3
Гуляш	50/75	7,4	10,5	4,76	82	0,07	0,07	0,45	0	0,6	16,5	113	17	1
Каша гречневая рассычатая	200/7	6,1	6,8	29,2	268	0,16	0,09	0	40	1,9	26	144	98	3,2
Икра кабачковая (консервированная)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	0,015	2,1	0	0,93	12,3	11,1	4,5	0,21
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,8	89,2	0,006	0	2	0	0,04	38	2,2	1,8	0,5
Хлеб пшеничный	90	6,75	0,75	53,69	212,25	0,105	0,035	0	0	0,105	15,3	58,5	12,75	0,105
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0	0	0,55	10,246	60	19,3	1,6
Итого:		26,71	26,04	151,61	876,35	0,472	0,33	15,35	55	4,975	184,85	594,8	184,35	7,915

День: Вторник

Неделя: Первая

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
		белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Суп с крупой (рис)	250	3,5	3,3	19,2	120	0,02	0,08	0	0,25	0,2	60	205	22	0,2
Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	10,8	7,1	7,1	149	0,09	0,12	4,6	10	3,4	70	229	37	1,1
Пюре картофельное	200	4,3	8,8	29,5	216	0,14	0,21	7,4	6	0,3	54	112	40	1,4
Сок фруктово - ягодный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
Хлеб пшеничный	90	6,75	0,75	53,69	212,25	0,105	0,035	0	0	0,105	15,3	58,5	12,75	0,105
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0	0	0,55	11,1	60	19,3	1,6
Итого:		29,05	20,65	145,59	868,45	0,45	0,5	16	16,25	4,755	224,4	678,5	139,1	32,41

День: Среда
Неделя: Первая

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
		белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,3	2,8	6,3	60	0,05	0	0	0	0,8	65	185	25	0,8
Печень по строгановски	50/50	15,4	14,4	14,3	237	0,22	1,45	12,7	84,2	1	59	285	23	5,2
Макаронные изд. отвар.	200/7	6,8	10	38	147	0,08	0,02	0		2,6	16	46	10	1
Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0	0,02	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
Хлеб пшеничный	90	6,75	0,75	53,69	212,25	0,105	0,035	0	0	0,105	15,3	58,5	12,75	0,105
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0	0	0,55	11,1	60	19,3	1,6
Итого:		34,35	28,45	165,99	891,45	0,525	1,555	17,1	84,2	5,255	188,4	652,5	96,05	8,905

День: Четверг
Неделя: Первая

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
		белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Суп картоф. с макарон. изд-ми на курином бульоне	250	2,8	3	19,5	112	0,13	0,1	12	0	0,8	35	205	38	1,2
Птица отварная	100	24,31	20,9	0	107	0,11	0,19	2,6	52	0,39	18,2	208	24,7	1,69
Каша пшениная вязкая	200/7	5,6	6,8	33,6	176	0,16	0,02	0	0	1,6	28	112	42	1,4
Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,2	145,5	0,02	0,14	0,6	0,9	0	126,3	116,2	31	0,98
Хлеб пшеничный	90	6,75	0,75	53,69	212,25	0,105	0,035	0	0	0,105	15,3	58,5	12,75	0,105
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0	0	0,55	11,1	60	19,3	1,6
Итого:		45,96	35,05	147,89	831,95	0,599	0,513	15,2	52,9	3,445	233,9	759,7	167,75	6,975

День: Пятница

Неделя: Первая

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
		белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2	0	0,8	32	200	30	1
Птица тушеная в соусе	100/100	5,5	17,1	9,6	244	0,04	0,12	1,4	40	0,4	33	156	19	1,6
Каша рисовая вязкая	200/7	2,3	5,9	23	156	0,04	0,02	0	0	2	20	102	36	0,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	40	0	14	11	6	0,8
Хлеб пшеничный	90	6,75	0,75	53,69	212,25	0,105	0,035	0	0	0,105	15,3	58,5	12,75	0,105
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0	0	0,55	10,246	60	19,3	1,6
Итого:		19,95	27,05	132,49	839,45	0,355	0,285	9,6	80	3,855	124,5	587,5	123,1	5,905

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
		белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Суп картофельный с горохом	250	7,5	13,2	17,3	135	0,15	0,08	1	0	1	82	328	48	2,2
Мясо тушеное	50/75	17	6,8	4,1	145	0,15	0,16	1,1	0	0,7	21	183	28	2
Свекла тушеная	200	3,2	6	20,6	75	0,02	0,04	1,2	0	0,9	74	116	42	1,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	40	0	14	11	6	0,8
Хлеб пшеничный	90	6,75	0,75	53,69	212,25	0,105	0,035	0	0	0,105	15,3	58,5	12,75	0,105
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0	0	0,55	10,246	60	19,3	1,6
Итого:		37,35	27,25	125,59	702,45	0,495	0,345	3,3	40	3,255	216,55	756,5	156,05	7,905

День: Вторник
Неделя: Вторая

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
		белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Суп картофельный с крупой (гречка)	250	3,5	3,3	19,2	223	0,15	0,08	1	0	1	82	328	48	2,2
Котлета рыбная	75/5	9,7	10,1	12	194	0,05	0,15	0	0	0,9	14	150	24	1,2
Пюре картофельное	200	4,3	8,8	29,5	216	0,14	0,21	7,4	6	0,3	54	112	40	1,4
Сок фруктово - ягодный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,6	141,5	0,07	0,023	0	0	0,7	10,2	39	8,5	0,7
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0	0	0,55	10,246	60	19,3	1,6
Итого:		25,7	23,4	126,4	945,7	0,5	0,513	12,4	6	3,65	184,45	703	147,8	35,1

День: Среда
Неделя: Вторая

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
		белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Рассольник "Ленинградский" со смет	250/10	2,7	4	14,8	106	0,04	0,04	4,75	10	0,35	27	83	14	0,4
Тефтели с соусом	115/75	8,2	10,1	10,7	172	0,05	0,08	1	0	0,9	25	119	22	1
Каша пшеничная вязкая	200/7	5,6	6,8	33,6	176	0,16	0,02	0	0	1,6	28	112	42	1,4
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,8	89,2	0,006	0	2	0	0,04	38	2,2	1,8	0,5
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,6	141,5	0,07	0,023	0	0	0,7	10,2	39	8,5	0,7
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0	0	0,55	10,246	60	19,3	1,6
Итого:		24,14	21,92	136,4	763,9	0,396	0,193	7,75	10	4,14	138,45	415,2	107,6	5,6

День: Четверг
Неделя: Вторая

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Суп из овощей со сметаной	250/10	3	6,4	17,4	121	0,08	0,08	9,05	10	0,85	50,9	201	44	0,8
Плов из птицы	100/215	23,4	27,9	51,6	457	0,13	0,17	2	40	2,3	47,8	262	55,1	2,1
Огурец консервирован.	50	0,41	0,05	0,8	6,5	0,01	0,01	2,5	0	0,04	11,5	12	7	0,33
Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0	0,02	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,6	141,5	0,07	0,023	0	0	0,7	10,2	39	8,5	0,7
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0	0	0,55	10,246	60	19,3	1,6
Итого:		34,41	35,35	153,1	961,2	0,358	0,331	17,95	50	4,64	152,65	592	139,9	5,73

День: Пятница
Неделя: Вторая

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Суп с макаронными изд. с птицей	250/25	7,85	8,06	14,7	166,7	0,04	0,04	0,3	30	0,43	13,1	57,9	8	0,7
Омлет натуральный	105/5	11	18,4	2,1	217	0,08	0,59	0	0,3	0	81	290	17	3,2
Булочка домашняя	100	7,9	9,4	55,5	339	0,11	0,08	0	18	4	31	89	13	1,3
Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08	0,6	0	0	96	50	66	50
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,6	141,5	0,07	0,023	0	0	0,7	10,2	39	8,5	0,7
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,07	0,03	0	0	0,55	10,246	60	19,3	1,6
Итого:		35,35	38,46	134,2	1029,4	0,39	0,843	0,9	48,3	5,68	241,55	585,9	131,8	57,5

Зав. производством _____


(подпись)

М.Н. Воробьева

День: Суббота
 Месяц: Первая

Для всех *Одед*

Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые св-ва			Энергическая ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		A	B ₁	B ₂	C	PP	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Суп картофельный	250	8,3	10,7	9,5	204	0	0,14	0,14	12	10,5	1,0	630	695	35	38	205	1,2
Биточки рыбные	75/5	9,7	10,1	12	194	0	0,05	0,15	0	0	0,9	0	0	54	40	112	1,2
Каша гречневая рассыпчатая	100	3	3,4	14,6	134	0	0,08	0,05	20	0	1,0	0	0	13	7,2	49	1,6
Икра кабачковая (консервированная)	50	0,8	4,5	3,9	60	0	0,01	0,025	3,5	0	1,5	0	0	20,5	7,5	18,5	0,35
Огурец консервированный	50	0,41	0,05	0,08	6,5	0	0,008	0,008	2,5	-	0,04	0	0	11,5	7	12	0,33
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	89,2	0	0,006	0	2	0	2	0	0	38	1,8	2,2	0,5
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,6	141,50	0	0,07	0,023	0	0	0,7	0	0	10,2	1,5	39	0,7
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,3	59,4	0	0,07	0,03	0	0	0,55	0	0	9,22	17,37	5,4	1,44
Итого:		29,45	29,67	116,46	858,6	0	0,434	0,426	40	10,5	7,7	630	695	191,4	127,37	443,1	7,32

День: Суббота
Неделя: Вторая

Для всех

08ед

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые св-ва			Энерг ценность ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества					
			белки	жиры	угле воды		A	B ₁	B ₂	C	PP	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
161	Суп молочный с макар. изделиями	250	5,5	4,7	19,8	145	25	0,08	0,18	0,8	0,2	0	645	208	148	20	125	0,5
462	Котлета рубленая из мяса цыплят-бройлера	50/5	9,1	10,2	7,0	145	20	0,04	0,08	0,4	0	0,9	0	0	29	15	54	0,9
466	Рис припущенный	150	1,74	4,43	17,3	117	0	0,03	0,015	0	0	1,5	0	0	15	27	76,5	0,6
	Сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	0,02	4	0	0,2	0	0	14	13	14	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,6	141,5	0	0,07	0,023	0	0	0,7	0	0	10,2	8,5	39	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,3	59,4	0	0,07	0,03	0	0	0,55	0	0	9,22	17,37	5,4	1,44
	Итого:		24,14	20,53	108,2	699,9	45	0,31	0,348	5,2	0,2	3,85	645	208	225,42	100,87	313,9	6,94

Утверждаю
Директор ГБПОУ РО
«Гуковский строительный техникум»
Авилов А.И.



**ПРИМЕРНОЕ
2-х недельное меню
для организации горячего питания детей-сирот из числа
обучающихся (льготная категория)**

для разработки меню были использованы сборники под редакцией
Ф.Л.Марчука, И.М. Скурихина

сироп

День: Понедельник
Неделя: Первая

№ рецепт	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	2,6	122
300/ 553	Рыба (треска) отварная с соусом томатным	75/5	17,9	0,8	0	48
472	Пюре картофельное	150	4,3	8,8	29,5	162
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56
	Яблоко свежее	100	0,8	0,8	19,6	47
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,75	0,41	24,6	117,9
	Хлеб ржаной	50	6,75	1,25	39,75	198 <i>99</i>
	Итого:		33,9	26,46	130,05	750,9
Обед						
110	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/10	2,75	4,8	13,95	110
401	Гуляш	50/75	7,4	10,5	4,76	82
463	Каша гречневая, рассыпчатая	150	6,1	6,8	29,2	201
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7
588	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,07	35,79	139,4
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,83	49,3	235,8
	Хлеб ржаной	50	3,375	1,25	19,8	99
	Итого:		28,615	26,92	155,11	902,9

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Липидные свойства			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
Полдник							
		Конфета шоколадная	30	1,5	17	28,8	164,7
		Молоко 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	108
	Итого:			7,3	22	38,4	272,7
Ужин							
108		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57
402		Азу	300	22,05	14,0	35,7	483
		Сок фруктово-ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92
		Хлеб пшеничный в/с	50	3,75	0,41	24,66	117,9
		Хлеб ржаной	50	3,37	0,62	19,87	99
	Итого:			29,995	18,33	101,18	848,9
	Всего:			99,81	93,71	424,74	2775,4

№ рецепт	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Полдник						
	Конфета шоколадная	30	1,5	17	28,8	164,7
	Молоко 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	108
	Итого:		7,3	22	38,4	272,7
Ужин						
108	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57
402	Азу	300	22,05	14,0	35,7	483
	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,75	0,41	24,66	117,9
	Хлеб ржаной	50	3,37	0,62	19,87	99
	Итого:		29,995	18,33	101,18	848,9
	Всего:		99,81	93,71	424,74	2775,4

День: Вторник
Неделя: Первая

№ рецепт	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
296	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	220	28,3	23,2	40,9	489
642	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,2	145,5
	Банан	100	2,2	2,9	22,3	125 <i>93</i>
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,75	0,41	24,66	117,9
	Хлеб ржаной	50	6,75	25,46	19,875	99
	Итого:		42,225	53,17	132,635	976,4
Обед						
153	Суп с крупой (рис)	250	3,5	3,3	19,2	120
309	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	10,8	7,1	7,1	149
472	Пюре картофельное	150	4,3	8,8	29,5	177
	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,83	49,33	235,8
	Хлеб ржаной	50	3,37	0,625	19,875	99
	Итого:		30,47	20,855	145,205	872,8

День: Вторник
Неделя: Первая

№ рецепт	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
296	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	220	28,3	23,2	40,9	489
642	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,2	145,5
	Банан	100	2,2	2,9	22,3	125 93
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,75	0,41	24,66	117,9
	Хлеб ржаной	50	6,75	25,46	19,875	99
	Итого:		42,225	53,17	132,635	976,4
Обед						
153	Суп с крупой (рис)	250	3,5	3,3	19,2	120
309	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	10,8	7,1	7,1	149
472	Пюре картофельное	150	4,3	8,8	29,5	177
	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,83	49,33	235,8
	Хлеб ржаной	50	3,37	0,625	19,875	99
	Итого:		30,47	20,855	145,205	872,8

День: Среда
Неделя: Первая

№ рецепт	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
257	Каша рисовая вязкая молочная с м. сл., сахаром	200/10/15	7,7	16,7	72,7	409
630	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	16,4	86
	Апельсин	100	0,18	0,4	16,2	43
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,75	0,41	24,66	117,9
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,62	19,875	99
	Итого:		16,225	19,33	133,635	754,9
Обед						
120	Щи из сежей капусты с картофелем, со сметаной	250/20	2,3	2,8	6,3	101
408	Печень по строгановски	50/50	15,4	14,4	14,3	237
469	Макаронные изделия отварные	150	6,8	10,0	38	203
	Огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,5	3,9
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	37,8	156
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,83	49,3	235,8
	Хлеб ржаной	50	3,37	0,62	19,87	99
	Итого:		36,02	28,68	166,07	1035,7

№ рецепт	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Полдник						
	Йогурт	200	17,9	15,8	72,5	174
109	Булочка «Домашняя»	50	7,9	9,4	55,5	169,5
	Итого:					343,5
Ужин						
130	Салат из свежей капусты	100	2,6	5,0	3,1	69
411	Бифштекс рубленый	50	18,4	25,6	0	153
255	Каша пшеничная вязкая	200	8,8	7,2	51,4	303
627	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,75	0,41	24,6	117,9
	Хлеб ржаной	50	3,37	0,62	19,875	99
	Итого:		37,12	38,83	112,975	797,9
	Всего:					2990,6

День: Четверг
Неделя: Первая

№ рецепт	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
286	Омлет смешанный с мясными продуктами	130/5	21,3	31,0	2,9	320
75	Икра свекольная	50	2,3	6,8	11,7	59,5
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,27	0,007	14,2	58,5
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,75	0,4	24,66	117,9
	Хлеб ржаной	50	3,37	0,62	19,8	99
	Итого:		33,19	41,727	95,56	779,9
Обед						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,8	3,0	19,5	112
439	Птица отварная	75	24,31	20,9	0	81
463	Каша пшеничная вязкая	200	5,6	6,8	33,6	176
	Зеленый горошек (термообработка)	30	0,96	0,06	1,98	12
	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,83	49,3	235,8
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,62	19,87	99
	Итого:		45,545	32,41	144,45	807,8

№ рецепт	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Полдник						
	Конфета шоколадная	50	2	4,74	29,6	245
	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	0,2	20,2	92
	Итого:		3	4,94	49,8	337
Ужин						
681	Оладьи со сметаной	150/20	10,3	13,9	48,1	361
439	Рагу из птицы	325	19,8	26,49	28,10	414,3
	Молоко 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	108
		200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,415	24,65	117,9
	Хлеб ржаной	50	3,375	1,25	19,8	99
	Итого:		43,025	47,055	130,25	1232,2
	Всего:					3359,8

№ рецепт	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Полдник						
	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	59,71	106
113	Пирожок печеный с повидлом	100	9,65	5,5	51,71	290
	Итого:		15,45	10,5	59,71	396
Ужин						
	Огурец консервированный	30	0,25	0,03	0,5	3,9
324	Котлеты рыбные с м сл.	50	13,1	9,4	15,6	97,3
478	Морковь припущенная	150	3,5	4,0	19,3	78
	Кисель из сушеных яблок	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,6	117,9
	Хлеб ржаной	50	3,37	0,6	19,87	99
	Итого:		24,17	14,43	112,47	528,1
	Всего:					2511,8

День: Пятница
Неделя: Первая

№ рецепт	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые свойства			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Сыр «Российский	30	23,2	29,5	0	109,2
487 (2 вар)	Рагу овощное	200	3,8	9,0	21,2	182,4
629	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	25,2	56
	Яблоко свежее	100	0,6	0	3,6	42
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,75	0,4	24,6	117,9
	Хлеб ржаной	50	3,37	0,62	19,8	99
	Итого:		35,12	53,92	97	606,5
Обед						
136	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	2,8	16,3	92
390	Мясо тушеное	50/75	17,0	6,8	4,1	120
484	Свекла тушеная	200	3,2	6,0	20,6	75
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	117
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,8	49,3	235,8
	Хлеб ржаной	50	3,37	0,6	19,8	99
	Итого:		33,77	17,2	137,3	738,8