



№ 13-24/09-1644-2019

от 06.09.2019г.

Сидоров В.И.

Утверждено
приказом директора
И.П. Бортвая

Меню

для обучающихся ГБПОУСО «Нижегородское училище-интернат» при 2-х разовом питании

Нормы расхода продуктов при 2-х разовом питании

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	норма	факт	%
1	Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	100%
2	Хлеб пшеничный	180	180	180	180	140	180	180	180	140	180	180	180	180	173	96%
3	Крупы	56	10	63	81	0	25	63	15	45	0	28	91	40	39,7	99,3%
4	Бобовые	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	5	5	100%
5	Макароны	-	-	20	-	40	42	-	-	-	38	-	-	10	11,6	116%
6	Мука пшеничная	8	11	5	10	45	8	12	8	47	8	8	15	15	15,4	102,7%
7	Картофель	363	177	255	40	334	409	349	61	228	71	328	67	210	224	106,6%
8	Овощи	290	486	230	205	96	178	263	421	221	240	168	197	250	249,5	99,8%
9	Томатная паста	6	11	6	15	3	0	-	-	6	-	-	4	4	4,2	105%
10	Фрукты или сок	20	180	0	0	0	180	20	150	14	0	150	0	60	59,5	99%
11	Сухофрукты	20	20	0	20	20	0	20	0	20	0	0	0	10	10	100%
12	Молоко, к/м	123	50	232	130	8	50	120	100	35	133	155	50	100	98,8	98,8%
13	Творог	-	141	-	-	-	84	-	141	-	-	-	76	35	36,8	105%
14	Сметана	-	5	5	20	-	30	-	30	-	5	5	28	10	10,6	106%
15	Сыр твердый	-	-	21	-	21	21	21	-	21	-	21	-	10	10	100%
16	Мясо 1к.	186	146	54	54	161	161	171	54	146	183	54	168	130	128	98,5%
17	Рыба (филе)	32	-	174	-	85	-	26	237	-	-	167	-	60	60	100%
18	Колбаса	-	-	-	34	-	-	-	-	-	31	-	-	5	5	100%
19	Яйцо (штуки)	41	6	-	80	3	-	-	4	19	86	8	5	0,5	0,52	105%
20	Масло сливочное	40	34	37	63	67	21	42	32	61	47	50	42	45	44,6	99,3%
21	Масло растительное	8	13	23	10	12	7	13	33	10	18	7	3	10	13	130%
22	Сахар, в т.ч. кондитерские изделия	20	57	35	41	53	50	20	45	48	39	35	45	40	40,6	101%
23	Какао	-	0	-	4	-	0	-	-	-	4	-	-	0,5	0,6	120%
24	Кофе	-	6	-	-	-	6	-	6	-	-	-	6	2	2	100%
25	Чай	1	-	2	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	100%
26	Соль	8	10	10	9	10	10	10	9	9	9	8	7	7	8	114%
27	Специи	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	100%
28	Крахмал	-	-	-	9	-	-	9	-	-	-	-	-	2	1,5	75%
29	Субпродукты	-	-	-	177	-	-	-	-	-	-	-	-	15	14,7	98%
30	Сухари панировочные	-	7	-	-	-	10	-	7	12	16	-	8	5	5	100%

Калорийность блюд

День	Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
	Завтрак	Обед	Завтрак	Обед	Завтрак	Обед	Завтрак	Обед
1	19,39	47,7	33,5	33,32	143,57	209,52	837,4	1254,7
2	44,01	50,54	32,08	43,3	172,62	212,48	870,54	1355,51
3	23,01	46,71	36,49	38,32	142,38	206,75	859,12	1242,21
4	25,32	51,65	48,03	38,08	101,25	209,27	831,04	1391,25
5	19,61	66,66	32,0	51,5	157,8	249,065	809,1	1678,65
6	45,17	47,91	48,54	42,69	180,12	183,48	1086,34	1207,35
7	22,96	54,43	36,49	62,97	154,13	231,54	885,02	1409,03
8	46,11	63,92	34,84	59,12	127,83	168,59	900,34	1457,29
9	25,31	48,39	46,1	38,35	122,86	253,57	895,9	1439,3
10	25,32	55,14	47,01	60,36	100,22	195,7	825,07	1512,92
11	22,66	53,31	37,75	36,88	143,76	200,61	885,7	1241,75
12	39,01	54,17	38,18	33,19	168,73	344,81	850,14	1127,6
Итого:	357,88	640,5	470,92	538,08	1715,27	2665,38	10535,68	16317,56
Средне суточн ккал	998		1009		4380		26853	
Соотношение	1		1		4			

Процентное отношение потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи

День	Завтрак	Обед
1-ый	837,4	1254,7
2-ой	870,54	1355,51
3-ий	859,12	1242,21
4-ый	831,04	1391,251
5-ый	809,1	1678,65
6-ой	1086,34	1207,35
7-ой	885,02	1409,03
8-ой	900,34	1457,29
9-ый	895,9	1439,3
10-ый	825,07	1512,85
11-ый	885,7	1241,75
12-ый	850,14	1127,6
Итого:	10 535	16 317
Среднесуточная %	20%	30%

1-ый день, понедельник

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша манная вязкая с маслом сливочным	250/10	7,25	11,8	44,38	322	0,09	1,6	0,082	155,7	200,5	44	0,19
2	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	0,118	2,4	0,4	0	0
3	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0	0,1	22	76,8	12	2,6
4	Чай с повидлом	220	0,15	0	25,75	81,9	0	0,42	0,01	21	5,4	0,4	0,8
5	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
	Итого:		19,24	33,5	117,82	755,5	0,189	1,6	0,3	196,3	315	66,4	3,67
	Обед												
1	Салат из соленых огурцов	100	5	9,98	4,96	133,5	0,016	3	0	50	40	4,2	0,6
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	6,8	3,3	21	142	0,046	1,28	0,07	136,66	18,3	28,7	1,3
3	Рагу из птицы	325	20,47	15,92	31,52	377	0,2	32,6	0,045	132,8	189,5	30,8	0,37
4	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,08	31,64	126,1	0,025	0,4	0	24	27	12	0,68
5	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
6	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,46
	Итого:		47,7	33,32	209,52	1254,7	0,586	37,28	0,115	394,46	492,1	102,5	3,49
	Всего:		66,94	66,82	327,34	2010,2	0,775	38,88	0,415	590,76	807,1	168,9	7,16

2-ой день, вторник

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Запеканка из творога с повидлом	150/30	32,15	12,74	74,193	365	0,087	1	0,21	264	265	36,5	1,25
2	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	0,118	2,4	0,4	0	0
3	Кофейный напиток	200	4,95	2,24	25,27	134,84	0,065	0,43	0,01	108	73	12	1,014
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
	Итого:		44,01	32,08	172,623	870,54	0,251	1,43	0,338	390,6	375,7	58,9	2,344
	Обед												
1	Маринад овощной	100	1,33	10,05	9,25	131,26	0,048	7	0,05	44	47	16	1
2	Борщ с капустой картофелем с мясом говядины и сметаной	280	3,2	10,07	12,95	175,45	0,078	20	0,01	53	126	32	2
3	Рыба (филе) припущенная с соусом польским	100/75	25,9	12,3	10,7	255	0,013	3,7	0,13	83,5	335,6	42,2	1,4
4	Картофельное пюре	200	4,4	6,78	29,4	196,5	0,21	0,343	0,034	65,82	131,52	44,46	1,64
5	Компот из кураги	200	1,06	0,06	30,16	121,2	0,02	0,8	0	32	29	11	0
6	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	0,4	0,08
7	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
	Итого:		50,54	43,3	212,86	1355,51	0,668	31,843	0,224	329,32	886,42	162,46	6,72
	Всего:		94,55	75,38	385,483	2226,05	0,919	33,273	0,562	719,92	1262,12	221,36	9,064

3-ий день, среда

Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшенная вязкая с маслом слив	260	10,6	14,09	49,72	360,42	0,098	1,56	0,81	152,88	208,5	49,1	0,15
2	Масло слив	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	1,18	2,4	0,4	0	0
3	Сыр твёрдый	20	5,3	5,3	5,5	72	0,004	0,12	0,3	140	14	6,4	0,16
4	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
5	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
	Итого:		23,01	36,49	142,38	859,12	0,201	1,68	2,29	323,48	268,2	71,9	1,19
	Обед												
1	Салат «Степной» из разных овощей	150	2,2	7,15	9,85	98,95	3,31	7,7	0	33,9	57,8	29	0,88
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	8,14	6,06	18,35	160,5	0,15	22,15	0,01	31	134,4	35,62	1,95
3	Гуляш из говядины	125	15,92	14,18	5,39	211,7	0,067	4	0,124	32	176	21,89	1,46
4	Капуста тушенная	200	4,9	6,19	21,16	159,96	0,059	117,66	0,054	128,136	86,36	41,79	2,64
5	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
6	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	0,4	0,08
7	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
8	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	0,7	0,7	17,6	79	0,05	18	0	28,8	19,8	16,2	3,9
	Итого:		46,71	38,32	206,75	1242,21	3,935	169,51	0,188	316,836	699,66	167,3	12,31
	Всего:		69,72	74,81	349,13	2101,33	4,136	171,19	2,478	640,316	967,86	239,2	13,5

4-ый день, четверг

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	Омлет, смешанный с мясными продуктами(колбаса вареная)	135	14,7	27	2,7	314,5	0	0	0,02	60,8	266	40	2,2
2	Какао	200	3,71	3,93	25,39	145,84	0,42	0,38	0,01	117,44	114	6	0,5
3	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	1,18	24	0,4	0	0
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
Итого:			25,32	48,03	101,25	831,04	0,519	0,38	1,21	218,44	417,7	56,4	2,78
Обед													
1	Свекольная икра	100	2,02	7,49	13,25	121,5	0,033	3	0,023	46,36	52,03	18	1,49
2	Щи с картофелем, св капустой мясом гов.и сметаной	280	9,35	10,12	9,43	165,67	0,103	32,53	0,094	55,43	126,56	24,98	0,21
3	Печень по строгоновски	160	13,51	8,89	2,39	143,681	0,23	25,34	0,082	28,52	263,09	15,98	1,88
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,29	7,18	55,14	312,8	0,001	0	0,028	65,74	244,3	80,03	2,5
5	Кисель из кураги	200	1,08	0,06	30,16	148	0,02	0,8	0	36	36,13	21	0,7
6	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	19	65	13	0,06
7	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
Итого:			51,65	38,08	209,27	1391,251	0,697	61,67	0,227	285,85	967,11	189,39	7,44
Всего:			76,97	86,11	310,52	2222,291	1,216	62,05	1,437	504,29	1384,81	245,79	10,22

5-ый день, пятница

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	Макароны запеченные с сыром	210	12,55	15	52,4	382,6	0,13	0,12	0,03	240	204,6	10,7	0,1
2	Масло сливочное	20	0,16	14,5	18,5	132	0	0	0,118	2,4	0,4	0	0
3	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
4	Батон	90	6,7	2,5	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,26	10,26	0,8
	Итого:		19,61	32	157,8	809,1	0,229	0,12	0,148	270,6	250,26	26,96	1,7
	Обед												
1	Рыба под маринадом	100	12,7	10,8	7,1	176	0,07	0,63	0,09	18	160	31,5	0,6
2	Суп картофельный с бобовыми изделиями с мясом говядины	275	13,28	9,02	21,37	216,6	0,57	12	0,09	42	162	2,8	1,2
3	Жаркое по - домашнему	300	19,67	19,29	35,55	394,45	0,3	44,25	0,014	54,81	292,82	68,13	4,27
4	Компот из изюма	200	0,48	0,1	33,12	101	0,03	0,02	0	16,4	25,8	8,4	0,66
5	Коржик молочный	75	5,13	7,95	53,025	291	0,075	0,04	0,14	23,02	52,33	8,92	0,62
6	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	19	65	13	0,06
7	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
	Итого:		66,66	51,5	249,065	1678,65	1,355	56,94	0,334	208,03	937,95	149,15	8,01
	Всего:		86,27	83,5	406,865	2487,75	1,584	57,06	0,482	478,63	1188,21	176,11	9,71

6-ой день, суббота

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	Лапшевник с творогом со сметаной	320	27,36	23,2	58,6	562	0,05	0,48	0,28	369	535	10,14	0,83
2	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,004	0,12	0,3	140	14	6,4	0,16
3	Кофейный напиток	200	4,9	2,24	25,27	134,84	0,065	4	0,01	107	73	11	1,01
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
5	Яблоко св.	1 шт	0,7	0,7	17,6	79	0,05	18	0	28,8	19,8	16,2	3,9
	Итого:		45,01	34,04	179,87	1086,34	0,268	22,6	0,59	661	679,1	54,14	5,98
	Обед												
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,56	5	9,96	89,07	0,053	0,04	0,01	46,8	30,74	8,66	0,95
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом гов.со сметаной	280	10,24	10,49	17,62	205,48	0,131	8	0,01	38,075	152	19	0,2
3	Картофельная запеканка с маслом сливочным	248	20,51	22,86	43	357,2	0,34	32	0,08	55,6	311,62	25,53	2,53
4	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
5	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	19	65	13	0,06
6	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
	Итого:		47,91	42,69	183,48	1207,35	0,834	40,04	0,1	206,275	747,36	88,59	5,14
	Всего:		92,92	76,73	363,35	2293,69	1,102	62,64	0,69	867,275	1426,46	142,73	11,12

7-ой день, понедельник

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша пшенная вязкая с маслом сл.	250/10	10,6	14,09	49,72	360,42	0,098	1,56	0,81	152,88	208,5	49,1	0,15
2	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,004	0,12	0,3	140	14	6,4	0,16
3	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	0,118	2,4	0,4	0	0
4	Чай с повидлом	220	0,15	0	25,75	81,9	0	0,42	0	21	5,4	0,4	0,8
5	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
	Итого:		22,96	36,49	154,13	885,02	0,201	2,1	1,228	332,48	265,6	66,3	1,19
	Обед												
1	Винегрет овощной с растительным маслом	150/10	2,8	15,12	11,3	191,7	0,06	11,4	0,06	42,75	59,34	10,65	1,5
2	Щи с картофелем, с капустой свеж,рыбными консервами	275	6,38	8,45	9,24	137,93	0,085	8,5	0,09	105	45,7	20	1,018
3	Птица отварная с соусом паровым	150	25,12	28,6	31	259	0,074	0,008	0,07	64,5	191,5	24,21	2,11
4	Картофель отварной	200	4,4	6,7	29,44	196,3	0,25	24	0,034	65	131	34	1,3
5	Кисель из кураги	200	1,08	0,06	30,16	148	0,02	0,8	0	36	36,13	21	0,7
6	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
7	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
	Итого:		54,43	62,97	231,54	1409,03	0,788	44,708	0,254	364,25	680,97	136,66	7,308
	Всего:		77,39	99,46	385,67	2294,05	0,989	46,808	1,482	696,73	946,57	202,96	8,498

8-ой день, вторник

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Запеканка из творога со сметаной	175	34,3	15,5	29,4	394,8	0,096	0,69	0,23	263,5	392	38,93	0,78
2	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	0,118	24	0,4	0	0
3	Кофейный напиток	200	4,9	2,24	25,27	134,84	0,065	4	0,01	107	73	11	1,01
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	0	0,08
	Итого:		46,11	34,84	127,83	900,34	0,26	4,69	0,36	410,70	502,70	49,93	1,87
	Обед												
1	Салат "Несвижский"	115	3,76	23	7,76	251,49	0,06	8,13	0,585	37,2	79,02	26,16	0,96
2	Суп крестьянский с крупой с мясом гов.и сметаной	280	13,6	6,7	7,7	144	0,029	1,4	0	29,33	49,25	17,6	0,14
3	Рыба (филе) припущенная с соусом белым основным	175	26,7	19,2	9,5	316,6	0,108	5,3	0,04	169	37,3	45,3	0,44
4	Овощи отварные с маслом сливочным	200	3,56	5,18	13,13	110,6	0,127	17	0,099	117,06	94,29	37	2,3
5	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
6	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	19	65	13	0,06
7	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
8	Фрукт свежий	180	0,7	0,7	17,6	79	0,05	18	0	28,8	19,8	16,2	3,9
	Итого:		63,92	59,12	168,59	1457,29	0,68	49,83	0,72	447,19	532,66	177,66	9,20
	Всего:		110,03	93,96	296,42	2357,63	0,94	54,52	1,08	857,89	1035,36	227,59	11,07

9-ый день, среда

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	Котлеты морковные с маслом сливочным	165	8,9	22,2	24,3	340,2	0,108	4,8	0,06	87	108	18	0,15
2	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,004	0,12	0,3	140	14	6,4	0,16
3	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	0,118	2,4	0,4	0	0
4	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
5	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
6	Йогурт	100	4	1,5	5,9	57	0,03	0,6	0,01	24	8	15	0,1
	Итого:		25,31	46,1	122,86	895,9	0,241	5,52	0,488	281,6	175,7	55,8	1,29
	Обед												
1	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	275	7,8	5,3	12,2	133	0,15	22,15	0,01	31	134,4	35,62	1,95
2	Гуляш из говядины	125	15,92	14,18	5,39	211,7	0,067	4	0,124	32	176	21,89	1,46
3	Картофельное пюре	200	4,4	6,78	29,4	196,5	0,21	34,39	0,034	65,82	131,52	44,46	1,64
4	Компот из изюма	200	0,49	0,1	33,12	131	0,09	0	0	16,4	25,8	8,4	0,66
5	Коржик яблочный	75	5,13	7,95	53,06	291	0,075	0,04	0,014	23,02	52,33	8,92	0,62
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,06
7	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
	Итого:		48,39	38,35	253,57	1439,3	0,891	60,58	0,182	219,24	737,35	146,09	6,99
	Всего:		73,7	84,45	376,43	2335,2	1,132	66,1	0,67	500,84	913,05	201,89	8,28

10-ый день, четверг

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Омлет натуральный	110	10,75	17,85	1,67	219,5	0,009	0,16	0,4	85	187	15	0,079
2	Колбаса отварная	30	3,95	8,13	0	89,03	0	0	0	9,32	51,75	6,4	0,5
3	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	1,18	24,00	0,4	0	0
4	Какао	200	3,71	3,93	25,39	145,84	0,42	0,38	0,01	117,44	114	6	0,5
5	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
Итого:			25,32	47,01	100,22	825,07	0,528	0,54	1,59	251,96	390,45	37,8	1,159
Обед													
1	Салат "Степной" из разных овощей	150	2,2	7,15	9,85	98,95	3,31	7,7	0	0	33,9	57,8	2
2	Борщ с картофелем, с капустой св, мясом гов.со сметаной	280	9,35	10,57	13,09	181,2	0,078	20	0,01	53	126	32	2
3	Шницель натуральный из мяса говядины с маслом сл. (рубленный)	100/5	20,09	31,4	10,7	399	0,039	0	0,01	38	92	12	1,4
4	Макароны отварные	200	7,9	6,9	49,16	278,1	0,117	0	0,088	79	97	9	0,8
5	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
6	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	19	65	13	0,06
7	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
Итого:			55,14	60,36	195,7	1512,85	3,854	27,7	0,108	235,8	601,9	146,2	7,66
Всего:			80,46	107,37	295,92	2337,92	4,382	28,24	1,698	487,76	992,35	184	8,819

11-ый день, пятница

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	260	9,55	14,65	33,5	308	0,09	1,6	0,82	165,68	200,5	46,2	0,19
2	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,004	0,12	0,3	140	14	6,4	0,16
3	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	0,118	2,4	0,4	0	0
4	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
5	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
6	Фрукт свежий	180	0,7	0,7	17,6	79	0,05	18	0	28,8	19,8	16,2	3,9
	Итого:		22,66	37,75	143,76	885,7	0,243	19,72	1,238	365,08	280	85,2	5,13
	Обед												
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,56	5	9,96	89,07	0,053	0,04	0,01	46,8	30,74	8,66	0,95
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом гов.со сметаной	280	10,24	10,49	17,62	205,48	0,131	16	0,01	38,075	152	19	0,2
3	Рыба (филе) отварная с соусом белым основным	175	22,26	10,57	9,23	218,6	0,136	3,2	0,117	71,58	287,87	36,2	1,208
4	Картофельное пюре	200	4,4	6,78	29,4	196,5	0,21	0,343	0,034	65,82	131,52	44,46	1,64
5	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
6	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
7	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
	Итого:		53,31	36,88	200,61	1241,75	0,829	19,583	0,171	285,275	827,43	141,12	5,478
	Всего:		75,97	74,63	344,37	2127,45	1,072	39,303	1,409	650,355	1107,43	226,32	10,608

12 -ый день, суббота

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Крупенник с маслом сливочным	260	27,2	18,84	70,3	344,6	0,04	0,39	0,23	299,8	435	8,24	0,68
2	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	1,18	2,4	0,4	0	0
3	Кофейный напиток	200	4,9	2,24	25,27	134,84	0,065	4	0,01	107	73	11	1,01
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
	Итого:		39,01	38,18	168,73	850,14	0,204	4,39	1,42	425,4	545,7	29,64	1,77
	Обед												
1	Огурец консервир.	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,012	1,5	0	7,2	7,2	1,8	0,18
2	Суп картофельный с горохом, с мясом говядины	280	13,28	9,02	21,37	216,6	0,57	12	0,09	42	162	2,8	1,2
3	Голубцы ленивые	300	25,8	20,1	19,8	375	0,086	36	0,15	90	112	23	1,07
4	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
5	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
6	Хлеб ржаной	120	7,9	1,44	47,5	237,6	0,2	0	0	34,8	180	16,4	0,6
	Итого:		54,17	33,19	176,08	1127,6	0,967	49,5	0,24	202,2	506,5	60,4	3,93
	Всего:		93,18	71,37	344,81	1977,74	1,171	53,89	1,66	627,6	1052,2	90,04	5,7