

Территориальный отдел Управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Нижегородской области в
Автозаводском, Ленинском районах города
Нижнего Новгорода и Богородском районе.
603004, г.Н.Новгород, пр.Ильича, д.3

Согласовано

52-13-24/09-1644-2019

06.09.2019 г.

Алф./Резцова И.С.И./

Утверждено
приказом директора
И.П. Бортовая

Меню

для обучающихся ГБПОУСО «Нижегородское училище-интернат» при 5-ти разовом питании

Нормы расхода продуктов при 5-ти разовом питании

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	норма	факт	%
1.	Хлеб ржаной	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	120	120	120	170	170	100%
2.	Хлеб пшеничный	270	270	270	288	270	280	260	280	298	280	280	280	280	260	280	276	98,6%
3.	Крупы	56	87	63	81	0	57	25	63	58	40	81	61	91	68	60	59	99%
4.	Бобовые	74	0	0	0	20	0	0	-	-	-	-	-	20	-	8	8	100%
5.	Макароны	-	-	-	-	70	75	-	-	-	20	68	0	68	-	20	21,5	107%
6.	Мука пшеничная	46	67	54	80	50	62	32	48	58	47	37	42	84	23	50	52	104%
7.	Картофель	418	255	289	307	334	409	441	404	61	228	71	595	67	324	300	300	100%
8.	Овощи	278	251	674	271	402	179	191	578	421	576	340	192	352	257	350	354	101%
9.	Т. паста(т.пюре-10)	6	8	11	2	-	-	5	5	-	6	2	-	6	6	4	4	100%
10.	Фрукты или сок	30	45	252	15	-	-	45	20	350	14	195	150	75	0	85	85	100%
11.	Сухофрукты	20	20	-	20	20	-	20	20	20	20	20	20	-	20	15	15,7	104,7%
12.	Молоко, к/м	323	338	320	420	214	257	363	327	306	242	243	361	257	239	300	300	100%
13.	Творог	-	141	-	-	-	101	201	-	141	-	-	28	76	152	60	60	100%
14.	Сметана	-	23	-	20	19	39	-	-	30	5	5	5	35	30	15	15	100%
15.	Сыр твердый	31	-	31	-	16	21	-	31	-	31	-	31	-	21	15	15,2	101%
16.	Мясо 1к.	116	106	255	154	161	161	236	141	154	146	183	161	168	161	160	164,5	103%
17.	Рыба (филе)	32	174	-	-	167	-	-	26	237	85	-	167	-	125	70	72,3	103%
18.	Колбаса	51	-	-	34	-	-	-	51	-	-	-	-	-	-	10	9,7	97%
19.	Яйцо (штуки)	8	6	8	84	11	24	20	46	10	63	87	13	5	5	0,7	0,69	99%
20.	Масло сливочное	33	76	33	80	89	36	76	28	58	71	65	44	66	26	55	55,7	101%
21.	Масло растительное	10	23	13	24	3	7	10	22	39	20	32	7	7	12	15	16	106%
22.	Сахар, в т.ч. кондитерские изделия	48	108	69	74	78	115	91	59	92	73	91	69	92	70	80	80,6	100,7%
23.	Дрожжи сухие	0,22	0,21	0,22	0,75	-	0,21	-	0,21	0,22	-	0,24	0,22	1	-	0,25	0,25	100%
24.	Какао	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	0,5	0,57	114%
25.	Кофе	-	6	-	-	-	6	-	-	6	-	-	-	-	6	2	1,7	85%
26.	Чай	2	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	2	2,0	100%
27.	Соль	10	12	12	12	10	10	10	12	12	12	14	12	10	12	10	11,4	114%
28.	Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%
29.	Крахмал	9	-	-	9	9	-	-	9	-	9	-	-	-	-	3	3,2	106%
30.	Субпродукты	-	-	-	177	-	-	-	-	-	-	127	-	97	-	30	28,6	95%
31.	Сухари панировочные	-	14	-	20	-	15	16	-	25	29	16	-	5	-	10	10	100%

Калорийность блюд

Белки						Жиры					Углеводы					Калорийность				
Д н и	Завтра к	Обед	Полд ник	Ужин I	Ужин II	Завтра к	Обед	Полд ник	Ужин I	Ужин II	Завтра к	Обед	Полдн ик	Ужин I	Ужин II	Завтра к	Обед	Полдн ик	Ужин I	Ужин II
1	22,1	44,81	6,5	34,52	12,5	22,35	32,3	6,95	21,94	4,7	151,28	181,28	56,17	151,82	60,40	750,4	1155,4	304,37	769,7	273
2	46,24	47,65	7,7	28,78 7	10,5	42,09	42,28	13,2	19,63 5	13,7	127,96	184,62	74,9	103,82	56,8	966,44	1256,11	450	468,64	328
3	25,5	43,12	6,3	22,1	12,5	24,64	36,6	5,5	28,68	4,7	144,87	160,91	64,3	177,4	60,4	762,92	1063,91	457	1011,1	273
4	25,32	48,01	13,41	30,4	7,3	23,73	36,76	12,86	35,92	6,7	101,25	202,53	101,24	136,32	52,7	831,14	1268,451	551,9	817,56	209
5	17,49	45,74	5,33	35,1	10,5	38,45	31,48	7,95	34,32	13,7	115,39	183,95	67,025	134,5	56,8	795,9	1098,85	347	844	328
6	42,11	45,02	7,99	13,07	10,1	32,44	41,7	3,66	18,11	7,7	137,97	164,12	89,13	109,58	82,6	927,84	1108,95	395,09	580,8	375
7	40,78	36,99	3,92	33,4	9	40,84	29,87	4,9	44,73	13,13	120,87	145,24	51,2	148,8	40,6	938,36	995,76	263,75	1056,6	275
8	25,45	52,29	6,5	25,13	7,3	24,64	122,5 8	6,95	26,81	6,7	156,62	190,68	56,17	107,79	52,7	788,82	1334,13	304,37	704,56	209
9	46,16	61,03	8,9	31,52	10,5	34,84	58,13	8,7	33,43	13,7	127,83	149,23	78,3	176,27	56,8	900,34	1358,89	501	986,36	328
10	28,88	41,72	5,33	33,64	10,1	37,35	32,06	7,95	30,13 5	7,7	119,73	163,5	67,03	138,73	82,6	805,5	1112,4	347	845,4	375
11	21,37	53,10 5	7,86	41,52	9,6	38,88	59,43	11,77	35,3	4,05	100,22	192,5	78,69	177,5	72,69	736	1479,65	234,97	1119,3 1	300,7
12	25,15	50,42	10,86	28,6	8,25	25,9	35,86	4,06	21,81	12,85	146,25	172,37	48,62	141,02	32,5	789,5	1142,45	266,7	773,25	248,5
13	39,06	51,93	8,47	26,1	5,05	38,18	32,48 8	12,51	14,87	5,85	168,73	135,01	73	170,55	28,4	850,14	1051,1	322,5	837,7	129,5
14	48,55	47,2	3,92	29,72	8,6	24,37	39,28	4,9	22,24	7,13	123,54	168,89	51,2	145,99	66,4	784,5	1183,5	263,75	721,3	322
Ит ог о	454,16	669	103	413,6	131,8	448,7	633,8	111,8	387,9	122,3	1842,5	2394,8	956,9	2020	802	11627, 8	16606,55	4735,4 6	11536, 28	3973,7

Процентное отношение потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Доп ужин
1-ый	750,4	1155,4	304,37	769,7	273
2-ой	966,44	1256,21	450	468,64	328
3-ий	762,92	1063,91	457	1011,1	273
4-ый	831,14	1268,451	551,9	817,56	209
5-ый	795,9	1098,85	347	844	328
6-ой	927,84	1108,95	395,09	580,8	375
7-ой	938,36	995,76	263,75	1056,6	275
8-ой	788,82	1334,13	304,37	704,56	209
9-ый	900,34	1358,89	501	986,36	328
10-ый	805,5	1112,4	347	845,4	375
11-ый	736,04	1479,65	234,97	1119,31	300,7
12-ый	789,5	1142,45	266,7	773,25	248,50
13-ый	850,14	1051,1	322,5	837,7	129,50
14-ый	784,5	1183,5	263,75	721,3	322
Итого:	11 627,84	16 609,65	5009,4	11 536,36	3 973,7
Среднесуточная %	24%	34%	10%	24%	8%

Калорийность блюд

День	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	120,43	88,24	600,95	3252,87
2	140,83	130,91	548,1	3469,29
3	109,52	100,12	607,62	3567,93
4	124,44	115,97	594,17	3678,05
5	114,16	125,90	557,67	3413,75
6	118,29	103,61	583,40	3387,68
7	124,09	133,47	506,71	3529,47
8	116,67	187,68	563,96	3340,88
9	158,11	148,80	588,43	4074,59
10	119,67	115,20	571,59	3485,30
11	123,86	145,38	548,91	3870,6
12	123,28	100,48	540,76	3220,40
13	130,61	103,90	575,69	3190,94
14	137,99	97,92	556,02	3275,05
Средне суточн ккал	126	121	567	3,483
Соотношение	1	1	4	

1-ый день (общежитие) понедельник

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша манная вязкая с маслом сливочным	250/10	7,25	11,8	44,38	322	0,09	1,6	0,82	155,7	200,5	44	0,19
2	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,006	0,18	0,45	210	21	9,6	0,24
3	Чай с повидлом	220	0,15	0	25,75	81,9	0	0,42	0	21	5,4	0,4	0,8
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
Итого:			22,1	22,35	151,28	750,4	0,195	2,2	1,27	402,9	264,2	64,4	1,31
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	0,5	132,8	189,5	30,8	3,7
5	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,08	31,64	126,1	0,025	0,4	0	24	27	12	0,68
6	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,07
7	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	0,4
Итого:			44,81	32,3	181,28	1155,4	0,533	37,28	0,57	386,16	464,66	94,33	6,75
Полдник													
1	Пирожки печеные с картофелем и луком	100	6,3	6,95	42,17	248,37	0,134	8,6	0,3	22,35	83,98	18,39	1,02
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:			6,5	6,95	56,17	304,37	0,134	8,6	0,3	34,35	91,98	24,39	1,82
Ужин													
1	Колбаса отварная	50	6,5	13,6	0	148	0	0	0	15,5	86,25	10,7	0,8
2	Горох отварной	180	19,57	5,92	48,87	224,9	0,222	0	0,067	86,4	394,4	29,7	4,34
3	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	119	0,01	0,4	0	18	18,6	10,5	0,35
4	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
5	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	0,2
Итого:			34,52	21,94	151,82	769,7	0,398	0,4	0,067	148,1	614,11	64,03	6,41
Доп.ужин													
1	Йогурт	200	8	3	11,8	114	0,06	1,2	0,02	248	16	0	0,2
2	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:			12,50	4,70	60,40	273,00	0,13	1,20	0,02	258,80	40,86	6,93	0,92
Всего:			120,43	88,24	600,95	3252,87	1,39	49,68	2,23	1230,31	1475,81	254,08	17,21

2-ой день (общежитие) вторник

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							В ₁	С	А	Са	Р	Мg	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	Кофейный напиток	200	4,95	2,24	25,27	134,84	0,065	4,3	0,01	108	73	12	1,014
3	Масло сливочное	30	0,24	21,75	0,39	198,3	0	0	0,17	3,6	36	0,6	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:			46,24	42,09	127,96	966,44	0,26	4,99	0,41	391,3	538,3	61,93	1,874
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	1,3	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	34,39	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	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
7	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	0,42
Итого:			47,65	42,28	184,62	1256,21	1,902	65,89	0,224	321,02	858,98	164,29	7,18
Полдник													
1	Булочка "Домашняя"	100	7,5	13,2	60,9	394	0,128	0	0,094	19,86	72,17	12,05	0,095
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:			7,7	13,2	74,9	450	0,128	0	0,094	31,86	80,17	18,05	0,895
Ужин													
1	Капуста тушенная с мясным фаршем	280	20,087	17,215	17,47	134,84	0,065	4	0,01	107	73	11	1,01
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
3	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
4	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,3	0,23
Итого:			28,737	19,635	103,82	468,64	0,231	4	0,01	147,2	195,86	30,23	2,76
Доп.ужин													
1	Ряженка	200	6	12	8,2	169	0,004	0,6	0,08	248	184	20	0,2
2	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:			10,50	13,70	56,80	328,00	0,07	0,60	0,08	258,80	208,86	26,93	0,92
Всего:			140,83	130,91	548,10	3469,29	2,59	75,48	0,82	1150,18	1882,17	301,43	13,63

3-ий день (общеежитие) среда

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
						В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак												
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 Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,006	0,18	0,45	210	21	9,6	0,24
3 Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
4 Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	0,08
Итого:		25,5	24,64	144,87	762,92	0,203	1,74	1,26	391,08	274,8	75,1	1,27
Обед												
1 Салат «Степной» из разных овощей	150	2,2	7,15	9,85	98,95	0,331	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	11,76	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	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
7 Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	2,2
Итого:		43,12	36,6	160,91	1063,91	0,853	45,61	0,188	279,736	652,42	152,93	10,65
Полдник												
1 Пирожки печеные сдобные с яблоками	100	5,3	5,3	44,1	349	0,098	0,226	0,108	42,68	78,22	0,4	1,06
2 Сок	200	1	0,2	20,2	108	0,08	80	0	36	26	0	0,6
Итого:		6,3	5,5	64,3	457	0,178	80,226	0,108	78,68	104,22	0,4	1,66
Ужин												
1 Тефтели с соусом томатным	90	8,5	19,3	18,45	322,3	0,301	0,06	0,048	155	251	16,5	0,6
2 Рис отварной	200	5,15	6,96	55,74	292	0,059	0,01	0,014	26,8	73,14	15,83	0,6
3 Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	119	0,01	0,4	0	18	18,6	10,5	0,35
4 Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
5 Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,3	0,23
Итого:		22,1	28,68	177,14	1011,1	0,536	0,47	0,062	228	457,6	56,06	2,5
Доп.ужин												
1 Йогурт	200	8	3	11,8	114	0,06	1,2	0,02	248	16	0	0,2
2 Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:		12,50	4,70	60,40	273,00	0,13	1,20	0,02	258,80	40,86	6,93	0,92
Всего:		109,52	100,12	607,62	3567,93	1,90	129,25	1,64	1236,30	1529,90	291,42	17,00

4-ый день (общеежитие) четверг

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Омлет, смешанный с мясными продуктами	135	14,7	2,7	2,7	314,6	0	0	0,02	60,8	266	0,4	1,2
2	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	0,118	2,3	24	0,4	0
3	Какао	200	3,71	3,93	25,39	145,84	0,42	0,38	0,01	117,44	114	6	0,5
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	1,08
Итого:			25,32	23,73	101,25	831,14	0,519	0,38	0,148	196,74	441,3	17,2	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	0,149
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	1,12
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	2,88
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,29	7,18	55,14	312,8	0,001	0	0,028	65,74	244,3	80,03	2,55
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	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
7	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	0,42
Итого:			48,01	36,76	202,53	1268,451	0,633	61,67	0,227	274,75	911,97	178,62	8,539
Полдник													
1	Оладьи с повидлом	180	13,21	12,86	87,24	495,9	0,19	0,5	0,205	128,3	185,7	32,5	1,65
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:			13,41	12,86	101,24	551,9	0,19	0,5	0,205	140,3	193,7	38,5	2,45
Ужин													
1	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	0,015	4,8	0	16	15	6,5	0,4
2	Биточки из мяса говяд.с маслом сливочным	110	16,75	24,45	16,68	248,46	0,08	0,068	0,082	41	83	22	0,8
3	Картофель отварной	200	4,4	6,7	29,44	196,3	0,25	24	0,034	65	131	34	1,3
4	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
5	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	0,23
Итого:			30,4	35,92	136,32	817,56	0,511	28,868	0,116	162,2	351,86	81,63	4,25
Доп.ужин													
1	Кефир	200	2,8	5	4,1	50	0,04	0,08	0,004	278	317	0	0,1
2	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:			7,30	6,70	52,70	209,00	0,11	0,08	0,00	288,80	341,86	6,93	0,82
Всего:			124,44	115,97	594,04	3678,05	1,96	91,50	0,70	1062,79	2240,69	322,88	18,84

5-ый день (общежитие) пятница

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							B ₁	C	A	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	30	0,24	21,75	0,39	198,3	0	0	0,17	3,6	36	0,6	0
3	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
4	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:			17,49	38,45	115,39	795,9	0,196	0,12	0,2	266,4	273,46	24,23	1,62
Обед													
1	Томат консервирован.	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	4,06	0	5	16	2	0,1
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	1,27
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	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	4,2
Итого:			45,74	31,48	183,95	1098,85	1,151	60,33	0,104	160,91	686,48	99,96	8,15
Полдник													
1	Коржик молочный	75	5,13	7,95	53,025	291	0,075	0,04	0,14	28,02	52,33	8,92	0,62
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:			5,33	7,95	67,025	347	0,075	0,04	0,14	40,02	60,33	14,92	1,42
Ужин													
1	Рыба (филе) отварная с соусом польским	150	22,26	10,57	9,23	218,6	0,136	3,2	0,217	71,58	287,9	102,2	1,2
2	Овощи, припущенные в сметанном соусе	250	4,25	21,33	22,32	237,6	0,151	46,3	0,013	152,1	118,67	2,21	1,69
3	Кисель из концентрата	200	0,14	0	30,6	110	0,01	0,4	0	0,18	18,6	10,5	0,35
4	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
5	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	2,3
Итого:			35,1	34,32	134,5	844	0,463	49,9	0,23	252,06	540,03	128,04	6,26
Доп.ужин													
1	Ряженка	200	6	12	8,2	169	0,004	0,6	0,08	248	184	20	0,2
2	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:			10,50	13,70	56,80	328,00	0,07	0,60	0,08	258,80	208,86	26,93	0,92
Всего:			114,16	125,90	557,67	3413,75	1,96	110,99	0,75	978,19	1769,16	294,08	18,37

6-ой день (общезитие) суббота

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Лапшевник с творогом с маслом сл.	310	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	4,95	2,24	25,27	134,84	0,065	4,3	0,01	108	73	12	1,014
4	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:			42,11	32,44	137,97	927,84	0,185	4,9	0,59	627,8	646,86	35,47	2,724
Обед													
1	Салат из белокочанной 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	Картофельная запеканка с мясом говядины, с маслом сл	248	20,51	22,86	43	357,2	0,34	32	0,08	55,6	311,62	65,53	2,53
4	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
5	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84
7	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	4,2
Итого:			45,02	41,7	164,12	1108,95	0,781	48,04	0,1	197,675	712,86	119,99	9,52
Полдник													
1	Шанешки наливные с яйцами	106	7,5	3,56	55,14	261,39	0,12	0,02	0,045	27,18	89,72	34,9	0,48
2	Компот из апельсинов	200	0,49	0,1	33,99	133,7	0,015	30	0	0	0	6,5	0,24
Итого:			7,99	3,66	89,13	395,09	0,135	30,02	0,045	27,18	89,72	41,4	0,72
Ужин													
1	Запеканка рисовая с маслом сл.	260	4,42	15,69	23,23	247	0,07	0,019	0,048	45,03	106,79	19,4	0,16
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
5	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	2,3
Итого:			13,07	18,11	109,58	580,8	0,236	0,019	0,048	85,23	229,65	38,53	3,98
Доп.ужин													
1	Снежок	200	5,6	6	34	216	0,04	0,08	0,004	278	317	0	0,1
2	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:			10,10	7,70	82,60	375,00	0,11	0,08	0,00	288,80	341,86	6,93	0,82
Всего:			118,29	103,61	583,40	3387,68	1,44	83,06	0,79	1226,69	2020,95	242,32	17,76

7-ой день (общезитие) воскресенье

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Вареники из творога ленивые с маслом сл.	265	35,84	17,39	57,88	525,06	0,183	0,75	0,48	272	255	43,36	0,24
2	Масло сливочное	30	0,24	21,75	0,39	198,3	0	0	0,17	3,6	36	0,6	0
3	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
4	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:			40,78	40,84	120,87	938,36	0,249	0,75	0,65	298,4	323,86	56,89	1,76
Обед													
1	Томат консервирован.	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	4,06	0	5	16	2	0,1
2	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,8	23,8	189	0,068	1,6	0,392	164,8	151,3	24,67	0,68
3	Азу из говядины	300	16,95	18,59	8,51	269,46	0,087	7,36	0,144	41,97	193,4	26,39	2,89
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	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84
6	Хлеб ржаной	110	1,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	51,7	4,2
Итого:			36,99	29,87	145,24	995,76	0,442	13,42	0,536	280,97	598,2	125,86	9,39
Полдник													
1	Печенье	50	3,72	4,9	37,2	207,75	0,015	4,8	0	16	15	6,5	0,4
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:			3,92	4,9	51,2	263,75	0,015	4,8	0	28	23	12,5	1,2
Ужин													
1	Огурец консервиров.	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,012	1,5	0	7,2	7,2	1,8	0,18
2	Шницель из говядины с маслом сл.	110	20,11	35,5	10,74	436,4	0,039	0	0,3	38,6	92,1	12	1,4
3	Картофельное пюре	200	4,4	6,78	29,4	196,5	0,21	34,39	0,034	65,82	131,52	44,46	0,64
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,009	3	0	9	10	2,7	0,72
5	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	28,2	2,3
Итого:			33,4	44,73	148,8	1056,6	0,436	38,89	0,334	148,82	355,68	96,09	5,96
Доп. ужин													
1	Ряженка	200	6	12	8,2	169	0,004	0,6	0,08	248	184	20	0,2
5	Батон	40	3	1,13	32,4	106	0,044	0	0	7,2	16,57	4,62	0,48
Итого:			9,00	13,13	40,60	275,00	0,05	0,60	0,08	255,20	200,57	24,62	0,68
Всего:			124,09	133,47	506,71	3529,47	1,19	58,46	1,60	1011,39	1501,31	315,96	18,99

8-ой день (общежитие) понедельник

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Завтрак						В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшенная вязкая с маслом сл.	260	10,6	14,09	49,72	360,42	0,098	1,56	0,081	152,88	208,5	49,1	0,15
2	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,006	0,18	0,45	210	21	9,6	0,24
3	Чай с повидлом	220	0,15	0	25,75	81,9	0	0,42	0	21	5,4	0,4	0,8
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	1,08
	Итого:		25,45	24,64	156,62	788,82	0,203	2,16	0,531	400,08	272,2	69,5	2,27
	Обед												
1	Винегрет овощной с растительным маслом	160	2,8	15,12	11,3	191,7	0,06	11,4	0,06	42,75	59,34	10,65	0,15
2	Щи рыбные из св. капусты с картофелем	275	6,38	8,45	9,24	137,93	0,085	8,5	0,09	105	45,7	20	0,101
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	67	29,44	196,3	0,025	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	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84
7	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	4,2
	Итого:		52,29	122,58	190,68	1334,13	0,521	44,708	0,254	358,45	674,17	130,66	9,401
	Полдник												
1	Пирожки печеные с картофелем и луком	100	6,3	6,95	42,17	248,37	0,134	8,6	0,309	22,35	83,98	18,39	0,102
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого:		6,5	6,95	56,17	304,37	0,134	8,6	0,309	34,35	91,98	24,39	0,902
	Ужин												
1	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0	0,1	22	76,8	12	0
2	Колбаса отварная	50	6,5	13,6	0	148	0	0	0	15,5	86,25	10,7	0,8
3	Капуста тушеная	200	4,9	6,19	21,16	159,96	0,059	18,7	0,54	128,14	86,36	41,79	2,64
4	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
5	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	0,23
	Итого:		25,13	26,81	107,79	704,56	0,225	18,7	0,64	205,84	372,27	83,62	5,19
	Доп.ужин												
1	Кефир	200	2,8	5	4,1	50	0,04	0,08	0,004	278	317	0	0,1
2	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
	Итого:		7,30	6,70	52,70	209,00	0,11	0,08	0,00	288,80	341,86	6,93	0,82
	Всего:		116,67	187,68	563,96	3340,88	1,19	74,25	1,74	1287,52	1752,48	315,10	18,58

9-ый день (общежитие) вторник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
						B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак												
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 Кофейный напиток	200	4,95	2,24	25,27	134,84	0,065	4,3	0,01	108	73	12	1,014
3 Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	0,118	2,3	24	0,4	0
4 Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	1,08
Итого:		46,16	34,84	127,83	900,34	0,26	4,99	0,358	390	526,3	61,73	2,874
Обед												
1 Салат "Невский"	115	3,76	23	7,76	251,49	0,06	0,813	0,056	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	0,4	169	37,3	45,3	0,44
4 Овощи отварные с маслом сливочным	200	3,56	5,18	13,13	110,6	0,127	3,7	0,099	117,06	94,29	37	2,3
5 Чай с сахаром	715	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
6 Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84
7 Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	0,42
8 Фрукт свежий	1 шт	0,7	0,7	17,6	79	0,05	18	0	28,8	19,8	16,2	3,9
Итого:		61,03	58,13	149,23	1358,89	0,63	29,21	0,56	438,59	498,16	169,06	9,80
Полдник												
1 Булочка "Ванильная"	100	7,9	8,5	58,1	393	0,129	0	0,05	14	80	9	0,87
2 Сок	200	1	0,2	20,2	108	0,08	80	0	36	26	0	0,6
Итого:		8,9	8,7	78,3	501	0,209	80	0,05	50	106	9	1,47
Ужин												
1 Биточки из говядины с маслом сл.	110	16,75	24,45	16,68	248,46	0,08	0,068	0,082	41	83	22	0,8
2 Каша пшенная рассыпчатая	200	5,54	6,48	55,6	334	0,001	1,7	0,028	65,74	244,28	40,03	0,655
3 Компот из сухофруктов	200	0,78	0,08	31,64	126,1	0,025	0,4	0	24	27	12	0,68
5 Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6 Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	0,23
Итого:		31,52	33,43	176,27	986,36	0,272	2,168	0,11	158,94	469,14	87,16	3,085
Доп.ужин												
1 Ряженка	200	6	12	8,2	169	0,004	0,6	0,08	248	184	20	0,2
2 Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:		10,50	13,70	56,80	328,00	0,07	0,60	0,08	258,80	208,86	26,93	0,92
Всего:		158,11	148,80	588,43	4074,59	1,44	116,97	1,15	1296,33	1808,46	353,88	18,15

10-ый день (общеежитие) среда

Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	Котлеты морковные с маслом сл	165	8,9	22,2	24,3	340,2	0,108	4,8	0,06	87	108	18	1,5
2	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,006	0,18	0,45	210	21	9,6	0,24
3	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
4	яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0	0,1	22	76,8	12	0
5	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	1,08
Итого:			28,88	37,35	119,73	805,5	0,213	4,98	0,61	347,2	251,1	56	3,62
Обед													
1	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	0,015	4,8	0	16	15	6,5	0,4
2	Суп с мюкороными 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
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	Картофельное пюре	200	4,4	6,78	29,4	196,5	0,21	34,39	0,034	65,82	131,52	74,46	1,64
5	Компот из изюма	200	0,49	0,1	33,12	131	0,09	0	0	16,4	25,8	8,4	0,66
6	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84
7	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	0,42
Итого:			41,72	32,06	163,5	1112,4	0,789	65,34	0,168	206,42	693,22	167,67	7,37
Полдник													
1	Коржик яблочный	75	5,13	7,95	53,03	291	0,075	0,04	0,014	23,02	52,33	8,92	0,62
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:			5,33	7,95	67,03	347	0,075	0,04	0,014	35,02	60,33	14,92	1,42
Ужин													
1	Шницель натуральный рыбный с маслом сл.	110	17,4	11,5	1,8	254	0,092	2,7	0,079	48,67	195,75	46,61	0,82
2	Капустная заливка со сметаной	220	7,65	16,215	33,98	203,6	0,178	11,1	0,151	29	102,23	4,5	1,09
3	Кисель из концентрата	200	0,14	0	30,6	110	0,01	0,4	0	0,18	18,6	10,5	0,35
5	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	2,3
Итого:			33,64	30,135	138,73	845,4	0,446	14,2	0,23	106,05	431,44	74,74	5,28
Доп.ужин													
1	Снежок	200	5,6	6	34	216	0,04	0,08	0,004	278	317	0	0,1
2	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,066	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
Итого:			10,10	7,70	82,60	375,00	0,11	0,08	0,00	288,80	341,86	6,93	0,82
Всего:			119,67	115,20	571,59	3485,30	1,63	84,64	1,03	983,49	1777,95	320,26	18,51

11-ый день (общеежитие) 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	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	0,118	2,3	24	0,4	0
3	Какао	200	3,71	3,93	25,39	145,84	0,42	0,38	0,001	117,44	114	6	0,5
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	1,08
Итого:			21,37	38,88	100,22	736,04	0,528	0,54	0,519	220,94	362,3	31,8	1,659
Обед													
1	Салат "Степной" из разных овощей	150	2,2	7,15	9,85	98,95	0,331	7,7	0	0	33,9	57,8	0,88
2	Борщ с капустой картофелем с мясом говядины и сметаной	280	9,345	10,57	13,09	181,2	0,078	20	0,01	53	126	32	0,2
3	Шницель натуральный из мяса говядины с маслом	105	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	Компот из кураги	200	1,06	0,06	30,16	121,2	0,02	0,8	0	32	29	11	0
6	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84
7	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	0,42
Итого:			53,105	59,43	192,5	1479,65	0,842	28,5	0,108	247,2	588,4	142,6	4,54
Полдник													
1	Булочка "Домашняя"	50	7,66	11,77	64,69	178,97	0,128	0	0,09	19,86	72,17	12,05	0,95
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:			7,86	11,77	78,69	234,97	0,128	0	0,09	31,86	80,17	18,05	1,75
Ужин													
1	Икра морковная	100	1,8	7,57	10,19	114,75	0,062	0,1	0,07	56	60	18	0,7
2	Печень тушеная в соусе	125	20,78	18,13	4,02	272	0,32	3,3	0,1	27	358	11	3
3	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,29	7,18	55,14	312,76	0,001	0	0,028	65,74	244,28	80,03	2,55
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,009	33	0	9	10	2,7	0,72
5	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,068	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	0,23
Итого:			41,52	35,3	177,5	1119,31	0,56	36,4	0,198	185,94	787,14	124,86	7,92
Доп.ужин													
1	Йогурт	110	4,4	1,65	6,49	62,7	0,033	0,66	0,01	136	8	0	0,11
2	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,068	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
3	Фрукт свежий	1 шт.	0,7	0,7	17,6	79	0,05	18	0	28,8	19,8	16,2	3,9
Итого:			9,60	4,05	72,69	300,70	0,15	18,66	0,01	175,60	52,66	23,13	4,73
Всего:			123,86	145,38	548,91	3870,67	2,06	65,44	0,93	861,54	1870,67	340,44	20,60

12-ый день (общее питание) пятница

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша вязкая из хлопьев "Геркулес" 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 твердый	30	7,95	7,95	8,25	108	0,006	0,18	0,45	210	21	9,6	0,24
3	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	1,08
5	Фрукт свежий	1 шт.	0,7	0,7	17,6	79	0,05	18	0	28,8	19,8	16,2	3,9
Итого:			25,15	25,9	146,25	789,5	0,245	19,78	1,27	432,68	286,6	88,4	6,21
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 говядины и сметаной	280	10,24	10,49	17,62	205,48	0,131	16	0,01	38,075	152	19	0,2
3	Рыба (Филе) отворная с соусом 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	Картофель пюре	200	4,4	6,78	29,4	196,5	0,21	0,34	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	60	4,5	1,7	48,6	159	0,068	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
7	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	16,5	11,7	0,42
Итого:			50,42	35,86	172,37	1142,45	0,778	19,58	0,171	276,975	651,49	132,95	5,938
Полдник													
1	Ватрушка с творогом	75	10,66	4,06	34,62	210,7	0,086	0,139	0,02	59	13	3	0,063
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:			10,86	4,06	48,62	266,7	0,086	0,139	0,02	71	21	9	0,863
Ужин													
1	Жаркое по-домашнему	300	19,67	19,29	35,55	394,45	0,3	44,25	0,014	54,81	292,84	68,13	4,27
2	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	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,068	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	0,23
Итого:			28,6	21,81	141,02	773,25	0,498	44,27	0,014	99,41	433,5	89,66	5,88
Доп.ужин													
1	Ряженка	200	6	12	8,2	169	0,004	0,6	0,08	248	184	20	0,2
2	Батон	30	2,25	0,85	24,3	79,5	0,034	0	0	5,4	12,43	3,46	0,36
Итого:			8,25	12,85	32,50	248,50	0,04	0,60	0,08	253,40	196,43	23,46	0,56
Всего:			123,28	100,48	540,76	3220,40	1,65	84,37	1,56	1133,47	1589,02	343,47	19,45

13-ый день (общеежитие) суббота

Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							B ₁	C	A	Ca	P	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	80	0,68
2	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	0,118	2,3	24	0,4	0
3	Кофейный напиток	200	4,95	2,24	25,27	134,84	0,065	4,3	0,01	0,07	73	11	1,01
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	27,3	10,4	1,08
Итого:			39,06	38,18	168,73	850,14	0,204	4,69	0,358	318,37	559,3	101,8	2,77
Обед													
1	Огурец консервированный	30	0,14	0,018	0,3	2,3	0,007	0,9	0	4,3	4,3	2,88	0,1
2	Суп картофельный с горохом с мясом говядины	275	13,28	9,02	21,37	216,6	0,57	12	0,09	42	162	22,8	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	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84
6	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	0,42
Итого:			51,93	32,488	135,01	1051,1	0,92	48,9	0,24	193,5	496,8	75,48	4,43
Полдник													
1	Блины с маслом сливочным	160	8,27	12,51	59	266,5	0,148	0,04	0	22,34	80,43	13,33	1,075
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:			8,47	12,51	73	322,5	0,148	0,04	0	34,34	88,43	19,33	1,875
Ужин													
1	Томат консервированный	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	4,06	0	5	16	2	0,1
2	Печень по-строгановски	100	8,4	5,5	1,49	89,8	0,14	5,8	0,51	17,82	164,43	49,98	4,3
3	Макароны отварные	200	7,9	6,9	49,16	278,1	0,117	0	0,028	79	97	9	0,8
4	Компот из апельсинов	200	0,8	0	45,8	182	0,015	30	0	0	0	6,5	0,24
5	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,068	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	2,3
Итого:			26,1	14,87	170,55	837,7	0,445	39,86	0,538	130,02	392,29	80,61	8,46
Доп.ужин													
1	Кефир	200	2,8	5	4,1	50	0,04	0,08	0,004	278	317	0	0,1
2	Батон	30	2,25	0,85	24,3	79,5	0,034	0	0	5,4	12,43	3,46	0,36
Итого:			5,05	5,85	28,40	129,50	0,07	0,08	0,00	283,40	329,43	3,46	0,46
Всего:			130,61	103,90	575,69	3190,94	1,79	93,57	1,14	959,63	1866,25	280,68	18,00

14-ый день (общеежитие) воскресенье

Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
Завтрак							В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Сырники из творога со сметаной и сахаром	180	36,3	16,47	31,14	418	0,1	0,73	0	279	415	41,22	0,82
2	Сыр твердый	20	5,3	5,3	5,5	72	0,004	0,12	0,3	140	14	6,4	0,16
3	Чай С сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
4	Батон	90	6,75	2,6	72,9	238,5	0,099	0	0	16,2	37,3	10,4	1,08
Итого:			48,55	24,37	123,54	784,5	0,203	0,85	0,3	447,2	474,3	64,02	2,86
Обед													
1	Винегрет овощной	100	1,87	10,08	7,56	127,8	0,041	7,64	0,04	28,5	39,58	27,1	1,028
2	Суп овощной из мяса говядины со сметанной	280	9,39	10,17	11,58	175	0,115	21,93	0,93	43,42	130,6	25,9	2,019
3	Рыба (Филе) отварная с соусом белым основным	125	18,55	8,8	7,69	182	0,113	2,66	0,097	59,65	239,89	30,16	1
4	Картофель пюре	200	4,4	6,78	29,4	196,5	0,21	34,39	0,034	65,82	131,52	44,46	1,64
5	Компот из изюма	200	0,48	0,1	33,12	101	0,03	0,02	0	16,4	25,8	8,4	0,66
6	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84
7	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	43,56	217,8	0,18	0	0	31,9	165	11,7	0,42
Итого:			47,2	39,28	168,89	1183,5	0,766	66,64	1,101	258,99	777,89	156,82	7,607
Полдник													
1	Печенье	50	3,72	4,9	37,2	207,75	0,015	4,8	0	16	15	6,5	0,4
2	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:			3,92	4,9	51,2	263,75	0,015	4,8	0	28	23	12,5	1,2
Ужин													
1	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	0,015	4,8	0	16	15	6,5	0,4
2	Плов из говядины	250	20,47	17,47	55,79	348,5	0,12	2	0,016	56	245	29	0,04
4	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8
5	Батон	60	4,5	1,7	48,6	159	0,068	0	0	10,8	24,86	6,93	0,72
6	Хлеб ржаной	60	3,95	0,72	23,75	118,8	0,1	0	0	17,4	90	6,2	2,3
Итого:			29,72	22,24	145,99	721,3	0,303	6,8	0,016	112,2	382,86	54,63	4,26
Доп.ужин													
1	Снежок	200	5,6	6	34	216	0,04	0,008	0,004	278	317	0	0,1
5	Батон	40	3	1,13	32,4	106	0,044	0	0	7,2	16,57	4,62	0,48
Итого:			8,60	7,13	66,40	322,00	0,08	0,01	0,00	285,20	333,57	4,62	0,58
Всего:			137,99	97,92	556,02	3275,05	1,37	79,10	1,42	1131,59	1991,62	292,59	16,51