



**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для учащихся  
(детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей)  
Посехонского аграрно-политехнического колледжа**

**День 1 понедельник**

Неделя: первая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев.г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
	Закуска	20													
536	Сосиски отварные	100		10,6	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
378	Греча отварная рассыпчатая	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
759	Соус красный основной	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ттк	Хлеб ржаной	30		19,8	0,33	12,3	60	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>65,00</b>	<b>43,7</b>	<b>29,98</b>	<b>118,33</b>	<b>738,93</b>	<b>0,41</b>	<b>0,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>73,42</b>	<b>532,57</b>	<b>147,39</b>	<b>9,21</b>
<b>Обед</b>															
92	Салат из св.моркови с яблоками.	100		1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	0	44,0	30,75	1,08
206	Суп картофельный (горох)	250		6,4	4,5	18,6	141	0,16	5	0,21	0,3	50	139	38	1,9
668	Котлета Куриная	100		16,6	10,4	5,2	230,5	0,1	0,6	0,1	2,7	51,6	173,2	26,6	2,1
273	Макаронные изделия	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,26	49,3	115,5	37	1,34
42	Сыр	20		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
ттк	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
	<b>Итого обед</b>		<b>130,00</b>	<b>35,32</b>	<b>24,31</b>	<b>131,39</b>	<b>928,77</b>	<b>0,63</b>	<b>37,95</b>	<b>34,32</b>	<b>3,26</b>	<b>183,42</b>	<b>570,87</b>	<b>169,74</b>	<b>8,35</b>
	<b>Всего</b>			<b>79,02</b>	<b>54,29</b>	<b>249,72</b>	<b>1667,7</b>	<b>1,04</b>	<b>38,75</b>	<b>34,35</b>	<b>3,26</b>	<b>256,84</b>	<b>1103,44</b>	<b>317,13</b>	<b>17,56</b>

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
	Закуска	20													
378	Гуляш из птицы	100/50		16,70	9,7	0,50	156,00	0	1,3	0	1,4	297,00	265	43,00	0
688	Рис отварной	200		4,65	17	42,88	348,00	0,04	0	0,2	0	1,80	78,29	24,20	0,68
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ттк	Хлеб ржаной	30		19,8	0,33	12,3	60	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого завтрак</b>			<b>65,00</b>	<b>44,13</b>	<b>28,08</b>	<b>89,28</b>	<b>688</b>	<b>0,16</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>327,4</b>	<b>432,29</b>	<b>101,92</b>	<b>2,73</b>
<b>Обед</b>															
100	Винегрет овощной	100		1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250 10		3,00 0,3	5,1 1,5	7,8 0,4	90,3 16	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,7
536	Сосиски отварные	100		10,6	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
378	Греча отварная рассыпчатая	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
759	Соус красный основной	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
943	Напиток из св.плодов	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ттк	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого обед</b>			<b>130,00</b>	<b>32,52</b>	<b>43,09</b>	<b>147,27</b>	<b>1000,03</b>	<b>0,51</b>	<b>31,05</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>147,62</b>	<b>622,54</b>	<b>187,14</b>	<b>10,76</b>
<b>Всего</b>				<b>76,65</b>	<b>71,17</b>	<b>236,55</b>	<b>1688,03</b>	<b>0,67</b>	<b>32,35</b>	<b>0,44</b>	<b>1,6</b>	<b>475,02</b>	<b>1054,83</b>	<b>289,06</b>	<b>13,49</b>

День 3 среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
56	Салат (сол.огурец с луком)	30		0,26	1,52	0,79	17,9		1,66			7	8,47	4,03	0,19	
510	Биточки рыбные	100		12,8	6,8	15,9	179	0,09	0,4	10	4,6	53	172	29	0,8	
694	Пюре картофельное	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34	
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
ттк	Хлеб ржаной	30		19,8	0,33	12,3	60	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3	
<b>Итого завтрак</b>			<b>65,00</b>	<b>39,92</b>	<b>16,1</b>	<b>89,85</b>	<b>563,9</b>	<b>0,39</b>	<b>26,28</b>	<b>44</b>	<b>4,861</b>	<b>137,9</b>	<b>384,93</b>	<b>104,75</b>	<b>4,38</b>	
<b>Обед</b>																
55	Салат из свежих огурцов	100		0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	5,7	0		21,85	40,02	13,3	0,57	
197	Рассольник ленинградский со сметаной	250 10		3 0,3	7,1 1,5	20,4 0,4	153 16	0,09	12,4	0,28	0,2	41,6	78,5	30	1,5	
460	Биточки куриные	100		16,6	10,4	5,2	230,5	0,1	0,6	0,1	2,7	51,6	173,2	26,6	2,1	
688	Рис отварной	200		4,65	17	42,88	348,00	0,04	0	0,2	0	1,80	78,29	24,20	0,68	
759	Соус красный основной	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1	
867	Напиток из плодов шиповника	200		0,41	0	23,68	94	0,04	0,61	0,18	0,02	21,3	44,01	10,55	1,67	
ттк	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3	
<b>Итого обед</b>			<b>итого</b>	<b>130,00</b>	<b>32,84</b>	<b>44,92</b>	<b>141,89</b>	<b>1148,47</b>	<b>0,43</b>	<b>20,11</b>	<b>0,77</b>	<b>2,92</b>	<b>164,27</b>	<b>509,59</b>	<b>142,04</b>	<b>8,27</b>
<b>Всего</b>					<b>72,76</b>	<b>61,02</b>	<b>231,74</b>	<b>1712,37</b>	<b>0,82</b>	<b>46,39</b>	<b>44,77</b>	<b>7,781</b>	<b>302,17</b>	<b>894,52</b>	<b>246,79</b>	<b>12,65</b>

День 4 четверг

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
	Закуска	30													
601	Плов из мяса	275		385	15,66	53,41	383	0,09	9,3	1,65	0	32,63	131,64	49,88	1,34
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
тк	Хлеб ржаной	30		19,8	0,33	12,3	60	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
тк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого завтрак</b>			<b>65,00</b>	<b>407,78</b>	<b>17,04</b>	<b>99,31</b>	<b>567,00</b>	<b>0,21</b>	<b>9,3</b>	<b>1,65</b>	<b>0</b>	<b>61,23</b>	<b>220,64</b>	<b>84,6</b>	<b>3,39</b>
<b>Обед</b>															
62	Салат из капусты с кукур.	50		1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
170	Борщ с капустой , картофелем	250		1,625	4,4	10,75	90	0,045	3,5	0,075	0,24	39,42	46,25	20,44	0,643
тк	говядиной и сметаной	10		0,3	1,5	0,4	16								
510	Котлета рыбная	100		12,8	6,8	15,9	179	0,09	0,4	10	4,6	53	172	29	0,8
470	Картофель отварной	200		5	8,2	24	192	0,22	28,8	0	0	24	108	40	0,62
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
тк	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
тк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого обед</b>			<b>130,00</b>	<b>27,915</b>	<b>27,69</b>	<b>128,33</b>	<b>874,6</b>	<b>0,515</b>	<b>66,23</b>	<b>10,075</b>	<b>4,84</b>	<b>182,79</b>	<b>446,46</b>	<b>139,32</b>	<b>4,403</b>
<b>всего</b>				<b>435,695</b>	<b>44,73</b>	<b>227,64</b>	<b>1441,6</b>	<b>0,725</b>	<b>75,53</b>	<b>11,725</b>	<b>4,84</b>	<b>244,02</b>	<b>667,1</b>	<b>223,92</b>	<b>7,793</b>

0,4

День 5 пятница

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
	Закуска														
334	Шницель мясной	75/50		29,32	39,6	94,12	337	0,37	182,25	0,6		445,87	382,35	175,27	7,05
413	Макароны отварные	200		6,89	8,81	42,23	268	0,07	0	0,09	0	11,32	47,08	10,69	1,07
759	Соус красный основной	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
тк	Хлеб ржаной	30		19,8	0,33	12,3	60	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
тк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого завтрак</b>			<b>65,00</b>	<b>59,37</b>	<b>50,91</b>	<b>185,7</b>	<b>812,67</b>	<b>0,57</b>	<b>183,05</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>489,31</b>	<b>525</b>	<b>223,35</b>	<b>10,27</b>
<b>Обед</b>															
24	Салат из помидоров лук.	100		1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
201	Суп картофельный	250		18,6	7,85	12,53	196,23	1,05	22,73	0,05	2,58	48,43	40,25	23,9	3,75
	с крупой (рис)	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34
619	Тефтели с соусом	100/50		13,6	18,2	13,8	230,1	0	1,3	0	4,7	25	127,1	18,4	0,1
378	Каша пшениная рассыпчатая	200		8,8	5,84	47,02	284,94	0,14	0	0,02	0	1,62	216	0,04	3,24
859	Напиток яблочный	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
тк	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
тк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого обед</b>			<b>130,00</b>	<b>53,15</b>	<b>46,19</b>	<b>163,53</b>	<b>1217,37</b>	<b>1,55</b>	<b>68,67</b>	<b>34,07</b>	<b>7,541</b>	<b>170,53</b>	<b>620,69</b>	<b>131,85</b>	<b>11,32</b>
<b>всего</b>				<b>112,52</b>	<b>97,1</b>	<b>349,23</b>	<b>2030,04</b>	<b>2,12</b>	<b>251,72</b>	<b>34,77</b>	<b>7,541</b>	<b>659,84</b>	<b>1145,69</b>	<b>355,2</b>	<b>21,59</b>

**День: 6 понедельник**  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
	Закуска	20													
536	Колбасные изделия отварные	100		10,6	20	21,2	224,00	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
378	Греча отварная рассыпчатая	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
759	Соус красный основной	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ттк	Хлеб ржаной	30		19,8	0,33	12,3	60	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого завтрак</b>			<b>65,00</b>	<b>43,7</b>	<b>29,98</b>	<b>118,33</b>	<b>738,93</b>	<b>0,41</b>	<b>0,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>73,42</b>	<b>532,57</b>	<b>147,39</b>	<b>9,21</b>
<b>Обед</b>															
92	Салат из св.моркови с курагой	100		1,4	10,1	8	130,4	0	7,4	0,5	4,4	30,5	47,8	21,7	0,9
210	Суп картофельный с рыбой.	250		7,2	2,2	10,4	126	0,16	10,3	0,2	1,1	139,1	129,2	39,1	1,4
668	Котлета Куриная	100		16,6	10,4	5,2	230,5	0,1	0,6	0,1	2,7	51,6	173,2	26,6	2,1
273	Макаронные изделия	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,26	49,3	115,5	37	1,34
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
ттк	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого обед</b>			<b>130,00</b>	<b>36,06</b>	<b>30,81</b>	<b>119,12</b>	<b>980,1</b>	<b>0,57</b>	<b>43,6</b>	<b>34,8</b>	<b>8,46</b>	<b>299,5</b>	<b>558,3</b>	<b>159,12</b>	<b>7,57</b>
<b>Всего</b>				<b>79,76</b>	<b>60,79</b>	<b>237,45</b>	<b>1719,03</b>	<b>0,98</b>	<b>44,4</b>	<b>34,83</b>	<b>8,46</b>	<b>372,92</b>	<b>1090,87</b>	<b>306,51</b>	<b>16,78</b>

**День 7 вторник**  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
621	Биточки мясные рубленые паров	100		15,40	17	8,30	250,00	0,11	0	0,04	0	15,60	144,8	27,82	2,3
682	Рис отварная	200		4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57
759	Соус красный основной	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ттк	Хлеб ржаной	30		19,8	0,33	12,3	60	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого завтрак</b>			<b>65,00</b>	<b>43,50</b>	<b>28,40</b>	<b>107,73</b>	<b>757,85</b>	<b>0,29</b>	<b>0,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>138,56</b>	<b>547,37</b>	<b>77,84</b>	<b>19,02</b>
<b>Обед</b>															
55	Салат из свежих огурцов	100		0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	1,196	21,85	40,02	13,3	0,57
216	Суп с макаронн изделиями с курой	250 25		8,70	4,1	14,9	108	0,05	1,3	0,1	0	12	82	12	0,9
378	Каша перловая рассыпч.	200		5,7	6,9	45,7	268,9	0,07	0	0,04	0	2	201	27,7	1,2
592	Печень туш.в соусе	100		13,5	9,2	18,6	159	0,19	12,7	0,05	1,9	30	139	17	2
859	Компот из яблок	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ттк	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого обед</b>			<b>130,00</b>	<b>35,6</b>	<b>28</b>	<b>139,78</b>	<b>847,2</b>	<b>0,46</b>	<b>23,5</b>	<b>0,19</b>	<b>3,096</b>	<b>94,45</b>	<b>551,02</b>	<b>104,72</b>	<b>6,72</b>
<b>Всего</b>				<b>35,6</b>	<b>28</b>	<b>139,78</b>	<b>847,2</b>	<b>0,46</b>	<b>23,5</b>	<b>0,19</b>	<b>3,096</b>	<b>94,45</b>	<b>551,02</b>	<b>104,72</b>	<b>6,72</b>

**День 8 среда**

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества мг.			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
	Закуска														
694	Пюре картофельное	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34
486	Рыба тушеная в сметанном соусе	100		14,7	14,8	22	263,6	0,1	3,63	0,01	0	56,45	145,5	64,75	1,04
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ттк	Хлеб ржаной	30		19,8	0,33	12,3	60	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>65,00</b>	<b>41,56</b>	<b>22,58</b>	<b>95,16</b>	<b>630,60</b>	<b>0,4</b>	<b>27,85</b>	<b>34,01</b>	<b>0,261</b>	<b>134,35</b>	<b>349,96</b>	<b>136,47</b>	<b>4,43</b>
<b>Обед</b>															
52	салат зеленый с огурцом	100		0	0	0	138,92	0,02	9,25	0	2,44	43,77	33,3	23,62	0,52
196	Рассольник домашний	250/10		0,9	1,5	17,3	138,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76	26,4	1,01
532	Птица отварная	100		18,6	17	27,26	244	0,04	1,4	0,04	0,4	33	156	19	1,2
714	Рагу овощное	200		2,9	7,8	18,1	152,2	0,1	34,6	0	0,08	43,3	62,2	15,6	1
944	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ттк	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
	<b>Итого обед</b>		<b>130,00</b>	<b>29,34</b>	<b>28,01</b>	<b>120,86</b>	<b>917,42</b>	<b>0,37</b>	<b>53,27</b>	<b>0,32</b>	<b>3,12</b>	<b>177,97</b>	<b>416,5</b>	<b>119,34</b>	<b>5,78</b>
	<b>Всего</b>			<b>70,9</b>	<b>50,59</b>	<b>216,02</b>	<b>1548,02</b>	<b>0,77</b>	<b>81,12</b>	<b>34,33</b>	<b>3,381</b>	<b>312,32</b>	<b>766,46</b>	<b>255,81</b>	<b>10,21</b>

**День: 9 четверг**

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг.)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
672	Котлеты рубленные из птицы	100		12,13	17,40	9,86	245,00	0,05	0,33	80,00	0,00	70,00	132,38	19,25	1,26
688	Изделия макаронные отварные	200		6,98	8,94	46,4	294,00	0,107	0,00	0,06	0,087	69,7	88	10,319	0,013
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
759	Соус красный основной	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
ттк	Хлеб ржаной	30		19,8	0,33	12,3	60	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>65,00</b>	<b>42,27</b>	<b>28,84</b>	<b>105,61</b>	<b>746,67</b>	<b>0,29</b>	<b>1,13</b>	<b>80,07</b>	<b>0,09</b>	<b>171,82</b>	<b>315,95</b>	<b>66,96</b>	<b>3,42</b>
<b>Обед</b>															
58	Салат из свежих помидоров с луком	100		1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84
170	Борщ с капустой, картофелем говядиной и сметаной	250 10		1,625 0,3	4,4 1,5	10,75 0,4	90 16	0,045	3,5	0,075	0,24	39,42	46,25	20,44	0,643
561	Бефстроганов	100/75		19	13,1	6,9	225	0,09	1,1	0,03	2,3	161	210	28	1
708	Капуста тушеная	200		3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	0	29,3	159,45	58,65	2,31
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
ттк	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
	<b>Итого обед</b>		<b>130,00</b>	<b>32,535</b>	<b>35,54</b>	<b>137,06</b>	<b>1005</b>	<b>0,635</b>	<b>68,1</b>	<b>42,105</b>	<b>2,54</b>	<b>276,3</b>	<b>541,18</b>	<b>159,6</b>	<b>6,623</b>
	<b>всего</b>			<b>74,805</b>	<b>64,38</b>	<b>242,67</b>	<b>1751,67</b>	<b>0,922</b>	<b>69,23</b>	<b>122,175</b>	<b>2,627</b>	<b>448,12</b>	<b>857,13</b>	<b>226,559</b>	<b>10,046</b>

День: 10 пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг.)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
<b>Закуска</b>															
619	Тефтели мясные	100		7,70	14,1	11,90	205,30	0,05	3,36	0,05	0,27	31,63	92,6	20,87	1,2
759	Соус красный основной	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
692	Картофель отварной	200		2,582	8,136	28,87	208,29	0,176	11,244	0,054	1,618	23,374	157,95	8,072	0,87
ттк	Хлеб ржаной	30		19,8	0,33	12,3	60	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого завтрак</b>			<b>65,00</b>	<b>33,24</b>	<b>24,74</b>	<b>75,42</b>	<b>593,26</b>	<b>0,36</b>	<b>15,40</b>	<b>0,11</b>	<b>1,89</b>	<b>81,12</b>	<b>346,12</b>	<b>66,33</b>	<b>3,82</b>
<b>Обед</b>															
79	Салат из белокочанной капусты с	100		1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
201	Суп картофель с крупой	250		18,6	7,85	12,53	196,23	1,05	22,73	0,05	2,58	48,43	40,25	23,9	3,75
378	Греча отварная рассыпчатая	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
615	Котлета говяжья	50		7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38	0	21,88	83,19	16,06	0,75
759	Соус красный осн.	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
859	Напиток яблочный	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ттк	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ттк	Хлеб пшеничный	25		2,78	1,05	18,9	96	0,02	0	0	0	4,1	0	7,22	0,3
<b>Итого обед</b>			<b>130,00</b>	<b>45,05</b>	<b>29,02</b>	<b>138,83</b>	<b>972,94</b>	<b>1,5</b>	<b>56,06</b>	<b>14,46</b>	<b>2,58</b>	<b>157,1</b>	<b>524,62</b>	<b>182,51</b>	<b>12,42</b>
<b>всего</b>				<b>78,29</b>	<b>53,76</b>	<b>214,25</b>	<b>1566,20</b>	<b>1,86</b>	<b>71,46</b>	<b>14,57</b>	<b>4,47</b>	<b>238,22</b>	<b>870,74</b>	<b>248,84</b>	<b>16,24</b>

Зав. столовой:

Савельева С.В.

Меню составлялось по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания /Авт.-сост.; А.И.Здобнов ... 2005г.