

Кировское областное государственное профессиональное образовательное  
бюджетное учреждение  
«Нолинский техникум механизации сельского хозяйства»  
(КОГПОБУ «НТМСХ»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор техникума  
\_\_\_\_\_ Е.В. Пигозина  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся КОГПОБУ «НТМСХ»  
до 18 лет, находящихся на полном государственном обеспечении

г. Нолинск  
2023г.

## Для составления меню использовались сборники рецептов:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель М. П. Могильный. - М.: ДеЛи принт, 2011.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998. - 862 с.
5. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСКСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

**I неделя**

**1 день**

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Сыр	20,00	5,13	5,27	1,124	69,4
Птица жареная (окорочок)	100	27,5	10	0,3	201
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	6,15	34,2	220,5
Хлеб ржано-пшеничный Дарницкий	37,50	2,046	0,41	17,78	77,25
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
<b>ИТОГО</b>		<b>39,976</b>	<b>17,16</b>	<b>86,36</b>	<b>724,97</b>

Обед					
Наименование блюдо	Масса порций (г)	Пищевые вещества(г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат полоньинский	100,00	0,75	9,46	2,33	96,9
Суп с макаронными изделиями	250,00	3	4,5	17,5	135
Тефтели	60,00	7,945	12,15	12,46	149
Рис отварной	150,00	3	4,9	21,45	141,9
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный Дарницкий	75,00	4,092	0,82	35,56	154,2
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
<b>Итого:</b>		<b>35,75</b>	<b>48,1</b>	<b>150,6</b>	<b>914,02</b>

Полдник					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
<b>ИТОГО</b>	<b>150,00</b>	<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,15</b>	<b>64,5</b>

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Бифштекс рубленый	53,00	9,7	14,9	2,1	174
Капуста тушеная свежая	150,00	3,75	6,9	15,855	141
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
<b>ИТОГО</b>		<b>29,2</b>	<b>16,5</b>	<b>71,1</b>	<b>601,67</b>

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Хлеб пшеничный	31,00	2,39	0,25	16,43	74,71
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
Молоко	900,00	27	28,8	42,3	531
<b>ИТОГО</b>		<b>29,2</b>	<b>16,5</b>	<b>71,1</b>	<b>668,71</b>

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Сыр	20,00	5,13	5,27	1,124	69,4
Каша молочная вязкая (пшеничная) с маслом	200,00	8,6	12,4	46	330
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Какао с молоком	200,00	3,76	3,2	26,74	150,8
ИТОГО		16,86	16,85	123,88	776,87

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества(г)			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
Винегрет овощной	100,00	1,4	10,1	6,8	124
Сельдь	50,00	9	11	0	76
Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2	4,3	10	88
Сметана	10,00	0,25	2	0,34	20,4
Минтай жареный с маслом	100/5	15,15	11,775	2,93	178,9
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	6,15	34,2	220,5
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Итого		37,42	52,1	133,15	1022,07

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
ИТОГО		16,86	16,85	123,88	64,5

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)			Э.цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Шницель натур. рубл. из свинины с маслом	75/5	12,4	20,7	7,6	266
картофель жареный из отварного	150	3,75	15,15	30,3	276
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Чай с сахаром	200,00	0,1	-	15	60
ИТОГО		17,78	18,75	119,92	828,67

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
Хлеб пшеничный	31,00	2,39	0,25	16,43	74,71
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
ИТОГО		16,86	16,85	123,88	7,4

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Сосиска отварная	50	4,5	12,5	4,5	148,5
Пюре из гороха с маслом	150/7,5	13,2	7,5	43,05	292,5
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
ИТОГО		25,1	4,1	76,1	755,27

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества(г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп с макаронными изделиями	250,00	2,275	5,025	17	122,25
Свинина отварная	50	11,16	15,83	1,33	192,66
Картофель отварной	150,00	3	6,15	24,3	166,5
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Соус томатный	50,00	1,3	4,8	4,7	70
Итого:		44,46	52,27	209,73	865,68

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
ИТОГО		28,5	25,7	62,6	64,5

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Котлета особая	50,00	7,45	10,6	6,9	153,5
Рис отварной	150,00	3,75	6,15	38,55	228
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
ИТОГО		28,5	25,7	62,6	668,17

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
ИТОГО		25,1	4,1	76,1	123

## 1 неделя

## День 4

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Сыр	20,00	5,36	5,04	1,124	66,8
Птица отварная (окорочок)	100	21,3	11,75	1,26	195,8
Картофель жареный из отварного	150	3,75	15,15	30,3	276
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
<b>ИТОГО</b>		21,8	30,3	99,3	852,87

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества(г)			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
Салат из св.помидоров и огурцов с маслом	100,00	1	6	5,5	80
Сельдь	50,00	9	11	0,6	76
Борщ с капустой и картофелем	250,00	2	5,2	13,1	106
Сметана	10,00	0,25	2	0,34	20,4
Бифштекс рубленый	53,00	9,7	14,9	2,1	174
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	6,15	34,2	220,5
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Соус томатный	50,00	1,3	4,8	4,7	70,00
<b>Итого:</b>		32,5	46,9	177,2	1061,17

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
<b>ИТОГО</b>		1,35	0,3	12,15	64,5

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)			Эн.цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Сосиска отварная	50	4,5	12,5	4,5	148,5
Пюре картофельное	150,00	3,75	6,75	21,9	163,5
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
Хлеб пшеничный	31,00	1,86	0,62	12,34	74,71
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
<b>ИТОГО</b>		37,3	21,5	98,3	523,96

2 ужин					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
<b>ИТОГО</b>		5,5	4,6	1,52	70,4

## I неделя

## День 5

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Б	Ж	У	
Свинина отварная	50	11,16	15,83	1,33	192,66
Катофель тушеный с луком	200	4,4	15,2	38	306
Какао с молоком	200,00	3,76	3,2	26,74	150,8
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
ИТОГО		20,2	24,9	146,4	726,71

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества(г)			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
Салат степной	100,00	1,5	3,2	8,9	72
Сельдь	50,00	9	11	0	76
Рассольник	250,00	2,275	5,025	17	122,25
Сметана	10,00	0,25	2	0,34	20,4
Зразы рубленые	70,00	9,3	11,4	10,85	185,5
Пюре картофельное	150,00	3,75	6,75	21,9	163,5
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	75,00	4,092	0,82	35,56	154,2
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Итого		44,88	56,05	194,17	1030,87

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Молоко	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
ИТОГО		13,5	14,4	21,15	265,5

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Сосиска отварная с маслом	50/5	4,55	16,6	4,55	186
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	6,15	29,2	220,5
Молоко	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
Хлеб пшеничный	31,00	1,86	0,62	12,34	74,71
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
ИТОГО		36,6	14,9	48,6	823,96

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Б	Ж	У	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
Сок фруктовый	1000,00			100	450
ИТОГО		1,35	0,3	112,15	514,5

## II неделя

## День 1

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Б	Ж	У	
Капуста тушеная свежая	150,00	3,75	6,9	15,855	141
Сыр	20,00	5,36	5,04	1,124	66,8
Какао с молоком	200,00	3,76	3,2	26,74	150,8
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
Птица жареная (окорочок)	100	27,5	10	0,3	201
ИТОГО		17,2	26,55	54,88	786,27

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	100,00	1,6	5,2	10,6	67,4
Суп с макаронными изделиями	250,00	3	4,5	17,5	135
Котлета особая	50,00	7,45	10,6	6,9	153,5
Рис отварной	150,00	3,75	6,15	38,55	228
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Соус томатный	50,00	1,3	4,8	4,7	70
Итого:		44,59	46,07	208,05	968,17

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
ИТОГО		5,5	4,7	1,52	70,4

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн.цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Бифштекс рубленый	53,00	9,7	14,9	2,1	174
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	6,15	29,2	220,5
Молоко	900,00	27	28,8	42,3	540
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
ИТОГО		15,84	17,77	66,9	1161,17

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Б	Ж	У	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
ИТОГО		1,35	0,3	12,15	64,5



Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Б	Ж	У	
Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Шницель нат.рубл. с маслом	75+5	12,4	20,7	7,6	266
Каша рассыпчатая (гречневая)	150,00	3,23	5,22	34,74	223,20
Какао с молоком	200,00	3,76	3,2	26,74	150,8
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
ИТОГО		29,27	34,22	102,24	852,42

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ц./ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат полоньинский	100,00				
Суп картофельный с бобовыми	250,00	6	4,75	21,75	153,5
Зразы рубленые	70,00	9,3	11,4	10,85	185,5
Рис отварной	150,00	3,75	6,15	38,55	228
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Итого		50,2	40,75	148,71	881,27

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Сыр	20,00	5,36	5,04	1,124	66,8
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
ИТОГО		36,6	14,9	48,6	223,62

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)			Эн.цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Рис отварной	150,00	3,75	6,15	38,55	228
Минтай жареный с маслом	100/5	15,15	11,775	2,93	178,9
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	75,00	4,092	0,82	35,56	154,2
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
ИТОГО		27,872	19,245	124,9	770,52

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Б	Ж	У	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
ИТОГО		20,2	24,9	146,4	64,5

2 неделя

День 3

Завтрак				
---------	--	--	--	--

Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Б	Ж	У	
Каша молочная вязкая (пшеничная) с маслом	200/10	8,6	12,4	46	330
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Какао с молоком	200,00	3,76	3,2	26,74	150,8
ИТОГО		17,7	18,93	102,68	630,22

Обед		Пищевые вещества (г)			Эн.ц./ккал
Наименование блюда	Масса порций (г)	Белки	Жиры (г)	Углеводы	
Винегрет овощной	100,00	1,4	10,1	6,8	124
Сельдь	50,00	9	11	0	76
Борщ с капустой и картофелем	250,00	2	5,2	13,1	106
Тефтели	120,00	16,56	19,68	15,72	308
Пюре картофельное	150,00	3,15	6,75	21,9	218
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Итого:		26,79	39,97	175,1	1146,27
Полдник					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Б	Ж	У	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
ИТОГО		1,35	0,3	12,15	64,5

Ужин		Пищевые вещества (г)			Эн.цен./Ккал.
Наименование блюда	Масса порц., г	Б	Ж	У	
Птица отварная с маслом	100/5	21,4	19	1,4	262
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	6,15	34,2	220,5
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
ИТОГО		18,65	37,05	55,7	716,57

2й ужин		Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
Наименование блюда	Масса порц.,г	Б	Ж	У	
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Молоко	900,00	27	28,8	42,3	540
ИТОГО		39,36	34,31	90,84	829,67

2 неделя

День 4

Завтрак				
---------	--	--	--	--

Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Б	Ж	У	
Колбаса жареная	50,00	6,15	15,451,05	2,1	168
Каша рассыпчатая (гречневая)	150,00	3,23	5,22	34,74	223,20
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
ИТОГО		25,7	24,6	91,52	628,22

Обед		Пищевые вещества (г)			Эн.ц./ккал
Наименование блюда	Масса порций (г)	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из огурцов и помидоров с маслом	100,00	1,00	6,00	5,30	80,00
Щи из свежей капусты	250,00	2,00	4,30	10,00	88,00
Зразы рубленые	70,00	9,3	11,4	10,85	185,5
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	6,15	35,25	220,50
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,50	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,70	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,60
Итого		24,70	35,43	129,78	888,27

Полдник		Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
Наименование блюда	Масса порц. г	Б	Ж	У	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
ИТОГО		1,35	0,3	12,15	64,5

Ужин		Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
Наименование блюда	Масса порц. г	Б	Ж	У	
Бифштекс рубленый	53,00	9,7	14,9	2,1	174
Капуста тушеная свежая	150,00	3,75	6,9	15,855	141
Сыр	20,00	5,13	5,27	1,124	69,4
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
Соус томатный	50,00	1,3	4,8	4,7	70
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
ИТОГО		27,9	24,7	71,559	688,47

2й ужин		Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
Наименование блюда	Масса порц.,г	Б	Ж	У	
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63,00
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
ИТОГО		20,2	24,9	146,4	127,50

2 неделя

День 5

Завтрак				
---------	--	--	--	--

Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Б	Ж	У	
Минтай жареный с маслом	100/5	15,15	11,775	2,93	178,9
Каша рассыпчатая (гречневая)	150,00	3,23	5,22	34,74	223,2
Какао с молоком	200,00	3,76	3,2	26,74	150,8
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,29	7,08	13,7	77,25
ИТОГО		28,2	11,8	120,2	779,57

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ц./ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	100,00	1,4	10,1	6,8	124
Сельдь	50,00	9	11	0	76
Рассольник ленинградский	250,00	3	4,5	17,5	135
Птица отварная (окорочок)	100	21,3	11,75	1,26	195,8
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	6,15	34,2	220,5
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	1,86	0,62	12,34	74,71
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Итого		40,3	62,05	159,9	1063,03

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
ИТОГО		1,35	0,3	12,15	64,5

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Б	Ж	У	
Котлета особая	50,00	7,45	10,6	6,9	153,5
Пюре картофельное	150,00	3,15	6,75	21,9	218
Молоко	900,00	27	28,8	42,3	540
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
ИТОГО		13,7	16,75	77,95	1060,92

2й зужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Б	Ж	У	
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
сок фруктовый	1000,00			100	450
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
ИТОГО		9,88	4,6	133,16	662,42