

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор техникума

Е.В. Пигозина Е.В. Пигозина

«07» декабря 2023 г.



Примерное 2х-недельное 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 «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

**I неделя
1 день**

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	20,00	5,13	5,27	1,124	69,4
Птица жареная (окорочок)	100	27,5	10	0,3	201
Рис отварной	180,00	3,6	5,88	25,74	170,28
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
ИТОГО		38,326	16,89	77,9	674,75

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	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
Тефтели	120,00	15,89	24,3	24,92	298
Рис отварной	180,00	3,6	5,88	25,74	170,28
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
Итого:		35,75	48,1	150,6	1061,9

Полдник					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сырники	50,00	8,15	6,85	10,2	136,5
Яблоки	200,00	0,8	0,8	19,6	94
ИТОГО	150,00	8,95	7,65	29,8	230,5

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Бифштекс рубленый	106,00	19,4	29,8	4,2	348
Капуста тушеная свежая	180,00	4,5	8,28	10,03	169,2
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		29,2	16,5	71,1	803,87

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	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
ИТОГО		29,2	16,5	71,1	403,21
					3203,73

2 день

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	20,00	5,13	5,27	1,124	69,4
Каша рассыпчатая (гречневая)	180,00	3,88	6,26	41,69	267,84
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
сок фруктовый	200,00			20	90
ИТОГО		16,86	16,85	123,88	653,91

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	100,00	1,4	10,1	6,8	124
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
Картофель отварной	180,00	3,6	7,38	29,16	199,8
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
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Итого		37,42	52,1	133,15	925,37

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
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.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Котлета особая	100,00	14,9	21,2	13,8	306,4
Пюре картофельное	180,00	4,5	8,1	26,28	196,2
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	789,27

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
Молоко	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
Хлеб пшеничный	31,00	2,39	0,25	16,43	74,71
Яблоки	200,00	0,8	0,8	19,6	94
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
ИТОГО		16,86	16,85	123,88	504,61

2937,66

День 3

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Пюре из гороха с маслом	180-+9	15,84	9	51,66	351
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	665,27

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
Бифштекс рубленый	106,00	19,4	29,8	4,2	348
Картофель отварной	180,00	3,6	7,38	29,16	199,8
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
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
Итого:		44,46	52,27	209,73	984,32

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сырники	50,00	8,15	6,85	10,2	136,5
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
ИТОГО		9,5	7,15	22,35	201

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сосиска отварная	50	4,5	12,5	4,5	148,5
Рис отварной	180,00	3,6	5,88	25,74	170,28
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	605,45

2й ужин					
Наименование	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Яблоки	200,00	0,8	0,8	19,6	94
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
ИТОГО		25,1	4,1	76,1	157

2613,04

День 4

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	20,00	5,36	5,04	1,124	66,8
Птица отварная (окорочок)	100	21,3	11,75	1,26	195,8
Макаронные изделия отварные	180,00	6,3	7,38	41,04	264,6
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
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	-	21,82	87,6
ИТОГО		21,8	30,3	99,3	841,47

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	0,6	76
Борщ с капустой и картофелем	250,00	2	5,2	13,1	106
Сметана	10,00	0,25	2	0,34	20,4
Тефтели	120,00	15,89	24,3	24,92	298
Капуста тушеная свежая	180,00	4,5	8,28	10,03	169,2
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:		32,5	46,9	177,2	1107,87

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Яблоки	200,00	0,8	0,8	19,6	94
ИТОГО		0,8	0,8	19,6	94

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн.цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сосиска отварная	50	4,5	12,5	4,5	148,5
Пюре картофельное	180,00	4,5	8,1	26,28	196,2
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
ИТОГО		37,3	21,5	98,3	556,66

2 ужин					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
Молоко	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
ИТОГО		19	4,6	22,67	335,9

День 5

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша рассыпчатая (гречневая)	180,00	3,88	6,26	41,69	267,84
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	495,89

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества(г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	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
Котлета особая	100,00	14,9	21,2	13,8	306,4
Капуста тушеная свежая	180,00	4,5	8,28	10,03	169,2
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	1157,47

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сырники	50,00	8,15	6,85	10,2	136,5
Яблоки	200,00	0,8	0,8	19,6	94
Молоко	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
ИТОГО		22,45	22,05	50,95	496

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сосиска отварная	50	4,5	12,5	4,5	148,5
Пюре картофельное	180,00	4,5	8,1	26,28	196,2
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	762,16

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сок фруктовый	1000,00			100	450
ИТОГО		0	0	100	450
					3361,52

День 1

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Капуста тушеная свежая	180,00	4,5	8,28	10,03	169,2
Сыр	20,00	5,36	5,04	1,124	66,8
Сок фруктовый	200,00			20,00	90,00
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	753,67

Обед					
Наименование блюда	Масса порций г.	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	100,00	1,6	5,2	10,6	67,4
Суп с макаронным изделиями	250,00	3	4,5	17,5	135
Котлета особая	100,00	14,9	21,2	13,8	306,4
Рис отварной	180,00	3,6	5,88	25,74	170,28
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	1063,35

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
Сырники	50,00	8,15	6,85	10,2	136,5
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
ИТОГО		13,65	11,55	11,72	206,9

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн.цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Бифштекс рубленый	106,00	19,4	29,8	4,2	348
Картофель отварной	180,00	3,6	7,38	29,16	199,8
Молоко	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
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
ИТОГО		15,84	17,77	66,9	1039,97

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Яблоки	200,00	0,8	0,8	19,6	94
ИТОГО		0,8	0,8	19,6	94

День 2

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Каша рассыпчатая (гречневая)	180,00	3,88	6,26	41,69	267,84
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		17,52	14,56	101,59	631,06

Обед					
Наименование блюда	Масса порций г.	Пищевые вещества (г)			Эн.ц./ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат степной	100,00	1,5	3,2	8,9	72,00
Суп картофельный с бобовыми	250,00	6	4,75	21,75	153,5
Котлета особая	100,00	14,9	21,2	13,8	306,4
Рис отварной	180,00	3,6	5,88	25,74	170,28
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	1016,45

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	20,00	5,36	5,04	1,124	66,8
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Яблоки	200,00	0,8	0,8	19,6	94,00
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
ИТОГО		36,6	14,9	48,6	317,62

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)			Эн.цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Пюре картофельное	180,00	4,5	8,1	26,28	196,2
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	60,00
ИТОГО		28,622	21,195	112,63	738,72

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
Молоко	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
ИТОГО		20,2	24,9	146,4	330

3033,85

День 3

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной	180,00	3,6	5,88	25,74	170,28
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Сок фруктовый	200,00			20,00	90,00
ИТОГО		17,7	18,93	102,68	409,7

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
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	180,00	4,5	8,1	26,28	196,2
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	1124,47

Полдник					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Яблоки	200,00	0,8	0,8	19,6	94,00
ИТОГО		0,8	0,8	19,6	94,00

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)			Эн.цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Птица отварная с маслом	100/5	21,4	19	1,4	262,00
Каша рассыпчатая (гречневая)	180,00	3,88	6,26	41,69	267,84
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	763,91

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63,00
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	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
ИТОГО		25,86	19,91	69,69	555,17

2947,25

День 4

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша рассыпчатая (гречневая)	180,00	3,88	6,26	41,69	267,84
Сметана	100,00	2,5	20	3,4	204,00
Сок фруктовый	200,00			20	90
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
ИТОГО		25,7	24,6	94,55	711,26

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ц./ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	100,00	1,6	5,2	10,6	67,4
Щи из свежей капусты	250,00	2,00	4,30	10,00	88,00
Бифштекс рубленный	106,00	19,4	29,8	4,2	348
Капуста тушеная свежая	180,00	4,5	8,28	10,03	169,2
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		34,65	55,16	103,21	986,87

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Яблоки	200,00	0,8	0,8	19,6	94
ИТОГО		0,8	0,8	19,6	94

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной	180,00	3,6	5,88	25,74	170,28
Сыр	20,00	5,13	5,27	1,124	69,4
Чай заварка	200,00	0,4	0,1	1,22	7,4
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	74,644	473,75

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63,00
Апельсин	150,00	1,35	0,3	12,15	64,5
Молоко	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
ИТОГО		20,2	24,9	146,4	393,00
					2658,88

День 5					
Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Минтай жареный с маслом	100/5	15,15	11,775	2,93	178,9
Каша рассыпчатая (гречневая)	180,00	3,88	6,26	41,69	267,84
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	824,21

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
Картофель отварной	180,00	3,6	7,38	29,16	199,8
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	1042,33

Полдник					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен./Ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
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.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Котлета особая	100,00	14,9	21,2	13,8	306,4
Пюре картофельное	180,00	4,5	8,1	26,28	196,2
Молоко	450,00	13,5	14,4	21,15	265,5
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
ИТОГО		13,7	16,75	77,95	917,52

2й ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Хлеб пшеничный	62,00	4,78	0,5	32,86	149,42
Яблоки	200,00	0,8	0,8	19,6	94
Яйцо вареное	40,00	5,1	4,6	0,3	63
ИТОГО		10,68	4,6	52,76	306,42

3154,98
средняя 2997,76

Выдача продуктов на выходные

Продукты питания	Норма 1 день, г, брутто	Норма 1 раз в неделю на 2 дня (г или упак)
Картофель	500	1000
Лук	120	240
Морковь	240	480
Соки фруктовые	200	1л на 5 дней (1 л 1 раз в 2 недели)
Сахар	70	140
Чай	2	2
Мясо	110	220
Сосиски	25	1
Молоко сгущеное ГОСТ	0,5 б	1
Масло сливочное	51	102
Масло растительное	19	38
Консервы растит.	40	1 банка на 6 дней (1 раз в 3 недели)
Яйцо диетическое (штук)	1	2
Хлеб пшеничный	250	1 бух.
Кондит. изделия	30	1 пачка в месяц
Хлеб ржаной	150	0,5 бух.
Мука	42	84
Фрукты свежие	300	600
Консервы рыбные	110	1
Помидор	100	200
Огурец	100	200
Соль	20	40