

Наименование учреждения:

ГАПОУ Республики Саха (Якутия) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Утверждаю:

Директор Березовой В. В.

МЕНЮ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ

Для детей с круглосуточным пребыванием в учреждении

Возрастная категория: 9-11 классы

Сезон: круглогодичное

Меню составлено в соответствии с документом: Постановление от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Меню составлено на основании сборников рецептов:

- 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**
- 2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 9-11 класс



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	3.2	26.0	20.8	113.6	1	2008
	КАША "ДРУЖБА"	250	21.5	15.5	68.5	385.4	190	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	3.9	22.6	100.7	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	32	ТТК
Итого за завтрак:		600	34.9	45.9	150.8	783.5		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5		
Обед	ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	1.1	2.8	7.0	58.3	2	ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3.5	3.4	50.3	350.6	103	2011
	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	150	29.9	35.5	32.5	493.0	270	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5.2	21.4	35.0	147.5	128	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за обед:		1140	49.5	64.2	192.8	1 369.8		
Полдник	ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	100	10.6	11.1	74.8	288.1	403	2011
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	55	4.0	5.3	17.6	219.4	14	ТТК
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011
Итого за полдник:		355	17.6	19.5	102.3	587.5		
Ужин	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	150	4.5	2.8	9.3	79.7	21	ТТК
	РЫБА ОТВАРНАЯ	150	14.6	10.9	1.1	93.7	226	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ №330	40	0.6	1.5	2.5	30.1	330	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4.8	7.1	63.8	205.9	334	2016
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за ужин:		875	35.0	23.6	157.3	783.6		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5		
Итого за день:			144.3	159.7	651.0	3 875.4		
День 2								
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	12.0	19.0	16.2	169.0	3	2008

	КАША "ЯНТАРНАЯ"	250	21.0	13.8	71.1	347.9	187	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	15.0	98.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	32	ТТК
Итого за завтрак:		610	42.2	36.0	141.2	798.9		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1.6	3.3	5.8	60.5	24	2011
	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	300	12.3	11.0	38.3	637.0	62	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230/90	33.6	40.6	77.2	350.5	291	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	11.3	44.9	355	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за обед:		1110	57.3	56.0	195.7	1 393.9		
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	250/50	14.6	20.6	92.0	506.5	3	ТТК
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	5.6	92.9	430	2008
Итого за полдник:		500	15.0	20.6	97.6	599.4		
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА)	150	2.9	13.4	41.6	88.5	6	ТТК
	КНЕЛИ РЫБНЫЕ	150	10.4	16.1	20.6	132.6	11	ТТК
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5.5	9.2	29.0	200.0	139	2011
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за ужин:		865	29.2	40.0	171.8	795.3		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5		
Итого за день:			151.0	159.1	654.1	3 938.5		
День 3								
Завтрак	БУТЕРБРОД С ГОРБУШЕЙ С МАСЛОМ	60	7.3	10.6	25.7	179.3	7	2008
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	28.2	40.4	41.9	328.0	219	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	3.9	22.6	100.7	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	32	ТТК
Итого за завтрак:		590	45.7	55.3	129.1	791.8		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	150	2.8	0.5	30.8	161.2	66	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (МЯСНОЙ)	300	9.2	9.0	30.1	324.0	96	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	16.0	9.7	4.9	286.6	231	2008
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	4.9	10.6	38.9	270.3	125	2011
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.2	9.9	44.5	13	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за обед:		1160	43.0	31.1	177.7	1 387.6		
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	11.5	15.2	77.4	228.8	559	2013
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.9	0.6	9.6	122.8	18	ТТК

	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК	
Итого за полдник:		600	14.1	17.5	127.0	541.1			
Ужин	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	2.8	2.4	16.1	98.4	42	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	17.9	30.7	16.0	144.0	294	2011	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ТОМАТОМ	250	4.8	17.0	48.1	119.0	20	ТТК	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2.2	0.1	31.8	139.3	401	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за ужин:		855	37.2	51.3	173.0	791.5			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5			
Итого за день:			147.3	161.9	654.6	3 863.0			
День 4									
Завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	2.6	5.5	30.9	140.9	2	2011	
	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	20.0	9.1	58.9	363.4	9	ТТК	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	15.0	98.2	379	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	32	ТТК	
Итого за завтрак:		590	31.8	17.8	143.7	786.3			
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	292	ТТК	
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5			
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	150	10.4	6.6	15.6	163.5	36	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	11.8	21.1	44.3	361.0	104	2011	
	СЕРДЦЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	20.9	22.8	31.8	318.5	262	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	250	8.9	24.6	71.5	212.1	203	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
	Итого за обед:		1190	61.7	76.2	231.1	1 375.5		
Полдник	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	18.8	14.4	41.0	320.9	440	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011	
	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК	
Итого за полдник:		600	23.5	19.2	90.9	590.4			
Ужин	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ	150	2.7	3.2	10.7	83.5	24	ТТК	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	150	11.4	22.1	24.9	175.7	241	2008	
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ)	250	6.8	20.9	45.0	159.2	25	ТТК	
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за ужин:		885	31.4	47.5	161.2	792.6			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5			
Итого за день:			155.7	167.3	674.7	3 895.8			

День 5									
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	3.2	26.0	20.8	113.6	1	2008	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	4.0	8.9	33.8	262.8	4	ТТК	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	55	14.7	4.7	41.8	181.5	17	ТТК	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	3.9	22.6	100.7	382	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	30	ТТК	
Итого за завтрак:		625	29.9	43.8	143.3	773.4			
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК	
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	150	2.0	2.3	34.3	66.9	51	2011	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (МЯСНОЙ)	300	9.4	13.0	57.0	250.6	88	2011	
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	20.3	17.0	18.6	370.0	282	2011	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	14.3	15.9	27.3	282.0	143	2011	
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за обед:		1160	56.7	49.5	219.9	1 353.9			
Полдник	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	250	6.9	27.0	69.0	440.0	150	2011	
	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	100	2.9	4.1	6.0	71.8	131	2007	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	5.6	92.9	430	2008	
Итого за полдник:		550	10.2	31.1	80.6	604.7			
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	150	1.8	2.2	6.9	57.7	27	2011	
	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	150	17.0	26.6	28.9	218.9	231	2011	
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	14.7	6.4	44.2	125.4	324	2011	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	200	0.5	0.1	20.0	84.3	12	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
	Итого за ужин:		835	43.4	36.4	160.9	777.1		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5			
Итого за день:			147.5	167.4	652.5	3 860.1			
День 6									
Завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.8	6.5	33.0	198.0	2	2008	
	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8.1	12.6	58.1	317.6	189	2008	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	15.0	98.2	379	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	32	ТТК	
Итого за завтрак:		590	19.1	22.3	145.0	797.6			
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК	
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5			
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ	150	1.8	2.2	5.5	50.6	29	2008	
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	15.0	4.1	53.8	275.6	27	ТТК	
	ГУЛЯШ	150	22.4	20.7	19.7	289.5	260	2011	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	13.8	16.0	75.5	395.7	171.1	2011	

	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за обед:		1190	63.7	44.2	237.1	1 395.8		
Полдник	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	250	24.9	36.0	67.9	554.2	212	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.3	43.4	377	2011
Итого за полдник:		450	25.2	36.0	78.2	597.6		
Ужин	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	150	1.2	0.1	13.6	61.1	63	2011
	БЕДРО ЗАПЕЧЕННОЕ	120	30.7	34.4	18.0	159.4	1	ТТК
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5.2	21.4	35.0	147.5	128	2011
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2.2	0.1	31.8	139.3	401	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за ужин:		855	48.8	57.1	159.4	798.1		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5		
Итого за день:			164.1	166.3	667.5	3 940.1		
День 7								
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	12.0	19.0	16.2	169.0	3	2008
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14.5	15.9	50.0	408.0	112	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	3.9	22.6	100.7	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	30	ТТК
Итого за завтрак:		580	34.5	39.1	113.1	792.5		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА)	150	2.9	13.4	41.6	88.5	6	ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (МЯСНОЙ)	250	11.2	6.9	27.7	318.0	102	2011
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.2	0.2	15.8	74.0	73	2008
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	305/75	35.7	32.6	74.8	586.6	289	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за обед:		1140	61.7	54.1	227.9	1 387.5		
Полдник	БУЛОЧКА С ОРЕХАМИ	100	8.1	10.4	57.4	211.9	468	2012
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	55	4.0	5.3	17.6	219.4	14	ТТК
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.6	9.6	122.8	385	2011
Итого за полдник:		355	18.0	22.3	84.6	554.1		
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1.6	3.3	5.8	60.5	24	2011
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	3.0	7.8	13.5	135.4	235	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0.4	2.2	2.7	31.5	348	2012
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	250	8.9	24.6	71.5	212.1	203	2011
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК

Итого за ужин:		925	24.4	39.2	174.1	813.7		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5		
Итого за день:			145.9	161.3	647.4	3 898.8		
Среднее значение за период:			150.8	163.3	659.4	3 815.8		

Неделя 2								
День 1								
Завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	2.6	5.5	30.9	140.9	2	2011
	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	18.6	23.4	49.9	359.3	189	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	15.0	98.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	32	ТТК
Итого за завтрак:		590	30.4	32.1	134.7	782.2		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5		
Обед	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ	150	2.7	3.2	10.7	83.5	24	ТТК
	УХА ИЗ ГОРБУШИ	300	14.5	20.8	54.4	292.8	28	ТТК
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	20.4	23.9	20.3	347.5	255	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	250	8.5	10.7	66.0	259.0	205	2011
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за обед:		1190	56.9	59.8	234.0	1 367.2		
Полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	250	18.4	33.1	69.7	493.0	161	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	5.6	92.9	430	2008
Итого за полдник:		450	18.8	33.1	75.3	585.9		
Ужин	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	150	4.4	2.3	12.2	86.6	22	ТТК
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	16.7	20.0	15.5	145.6	290	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	250	5.2	11.9	51.8	175.0	126	2011
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	200	0.5	0.1	20.0	84.3	12	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за ужин:		855	36.3	35.4	160.5	782.3		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5		
Итого за день:			149.7	167.0	652.3	3 868.6		
День 2								
Завтрак	БУТЕРБРОД С ГОРБУШЕЙ С МАСЛОМ	60	7.3	10.6	25.7	179.3	7	2008
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	250	30.6	38.6	51.8	334.4	211	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	3.9	22.6	100.7	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	32	ТТК
Итого за завтрак:		590	48.2	53.6	138.9	798.2		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	150	14.4	18.9	8.2	263.3	50	2011
	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	10.7	10.2	62.6	409.8	103	2011
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	150	11.4	22.1	24.9	175.7	241	2008
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5.5	9.2	29.0	200.0	139	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	11.3	44.9	355	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за обед:		1170	51.8	61.4	199.1	1 394.7			
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250/55	17.9	13.5	63.4	454.8	224	2008	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.3	143.4	377	2011	
Итого за полдник:		505	18.2	13.5	73.7	598.2			
Ужин	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	150	10.4	6.6	15.6	163.5	36	2011	
	АЗУ	300/100	30.5	24.5	104.4	260.5	260	2008	
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за ужин:		885	51.4	32.4	200.6	798.2			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5			
Итого за день:			176.8	167.5	660.1	3 940.3			
День 3									
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	3.2	26.0	20.8	113.6	1	2008	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	21.4	16.6	64.9	393.6	189	2008	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	15.0	98.2	379	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	32	ТТК	
Итого за завтрак:		600	33.8	45.8	139.6	789.2			
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК	
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5			
Обед	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9.1	8.4	3.8	127.4	76	2011	
	СВЕКОЛЬНИК МЯСНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300	12.0	11.2	61.4	329.5	136	2013	
	БЕФСТРОГАНОВ	150	29.9	26.9	25.6	392.6	250	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	250	8.9	24.6	71.5	212.1	203	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за обед:		1140	69.7	72.2	230.2	1 382.0			
Полдник	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	100	5.7	4.0	43.1	241.0	36	ТТК	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011	
	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК	
Итого за полдник:		600	10.4	8.8	93.0	510.5			
Ужин	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	150	1.2	0.1	13.6	61.1	63	2011	
	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	150	11.6	15.7	27.6	235.0	61	2008	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ТОМАТОМ	250	4.8	17.0	48.1	119.0	20	ТТК	
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за ужин:		885	28.1	34.1	169.9	789.3			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5			
Итого за день:			149.3	167.5	680.5	3 822.0			

День 4								
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	12.0	19.0	16.2	169.0	3	2008
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	10.9	23.1	48.5	319.4	189	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	3.9	22.6	100.7	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	32	ТТК
Итого за завтрак:		610	33.1	46.5	126.2	772.9		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С КУКУРУЗОЙ	150	2.0	2.8	11.0	77.9	23	ТТК
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ (МЯСНОЙ)	300	9.5	16.7	48.2	281.0	98	2011
	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	210/110	34.0	34.7	81.6	570.5	262	2008
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.9	0.6	9.6	122.8	18	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за обед:		1110	56.2	55.9	213.5	1 353.2		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8.0	8.5	54.8	246.2	422	2011
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	55	4.0	5.3	17.6	219.4	14	ТТК
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.6	9.6	122.8	385	2011
Итого за полдник:		355	17.9	20.4	82.0	588.4		
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	150	2.0	2.3	34.3	66.9	51	2011
	РЫБА ОТВАРНАЯ	150	14.6	10.9	1.1	93.7	226	2011
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	250	7.7	14.0	58.1	182.6	7	ТТК
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2.2	0.1	31.8	139.3	401	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за ужин:		885	36.1	28.3	186.3	773.3		
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5		
Итого за день:			150.6	157.8	655.8	3 838.8		
День 5								
Завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	2.6	5.5	30.9	140.9	2	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	18.1	9.8	57.2	412.4	113	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	15.0	98.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	30	ТТК
Итого за завтрак:		560	27.7	18.3	127.4	766.3		
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5		
Обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	150	5.1	5.6	11.1	117.2	69	2011
	СОЛЯНКА СБОРНАЯ СО СМЕТАНОЙ	300	20.4	29.8	19.7	341.8	157	1996
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	120	18.4	19.0	12.3	264.8	308	2012
	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	250	6.0	8.9	79.8	257.4	334	2016
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за обед:		1160	60.7	64.6	205.6	1 365.6			
Полдник	ПРЯНИКИ	150	12.6	13.5	95.4	430.0	453	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.3	143.4	377	2011	
Итого за полдник:		350	12.9	13.5	105.7	573.4			
Ужин	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ	150	1.8	2.2	5.5	50.6	29	2008	
	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	21.0	29.5	42.2	223.0	367	2013	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5.2	21.4	35.0	147.5	128	2011	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	200	0.5	0.1	20.0	84.3	12	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за ужин:		885	38.0	54.3	163.7	796.2			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5			
Итого за день:			146.6	157.3	650.2	3 852.5			
День 6									
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	3.2	26.0	20.8	113.6	1	2008	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	3.2	9.8	36.2	403.0	4	ТТК	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	55	1.1	2.7	7.2	57.8	327	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	3.9	22.6	100.7	382	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	30	ТТК	
Итого за завтрак:		625	15.5	42.7	111.1	789.9			
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК	
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5			
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	2.1	8.7	60.2	65	2008	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	14.4	23.1	59.9	371.0	106	2011	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	290/110	34.0	28.6	92.5	564.9	259	2011	
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за обед:		1140	60.8	55.1	243.8	1 380.5			
Полдник	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	100	9.5	6.2	56.4	262.4	35	ТТК	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	9.9	80.0	378	2011	
	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК	
Итого за полдник:		600	14.2	11.0	106.3	531.9			
Ужин	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ	150	2.7	3.2	10.7	83.5	24	ТТК	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230/90	33.6	40.6	77.2	405.5	291	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК
Итого за ужин:		805	45.8	44.9	153.8	799.2			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5			
Итого за день:			143.6	160.3	662.8	3 852.5			

День 7									
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	12.0	19.0	16.2	169.0	3	2008	
	КАША БОЯРСКАЯ	250	22.4	34.8	70.8	349.0	8	ТТК	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	15.0	98.2	379	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8	32	ТТК	
Итого за завтрак:		610	43.6	57.0	140.9	800.0			
Второй завтрак	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	300	1.7	1.7	40.0	189.5	29	ТТК	
Итого за второй завтрак:		300	1.7	1.7	40.0	189.5			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	150	1.8	2.2	6.9	57.7	27	2011	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	300	10.8	20.9	51.4	349.6	99	2011	
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	290/110	5.4	23.7	86.4	607.4	346	2013	
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	26	ТТК	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	34	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за обед:		1190	28.7	48.1	227.4	1 399.1			
Полдник	ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	250	6.2	12.3	63.8	506.5	5	ТТК	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	5.6	92.9	430	2008	
Итого за полдник:		450	6.6	12.3	69.4	599.4			
Ужин	ЛЕЧО ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	150	2.2	0.5	15.0	68.6	16	ТТК	
	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	120	21.8	22.5	24.3	139.3	15	ТТК	
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	250	23.0	12.0	48.0	162.5	19	ТТК	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2.2	0.1	31.8	139.3	401	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	33	ТТК	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8	31	ТТК	
Итого за ужин:		855	58.7	36.2	180.1	800.5			
Второй ужин	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	5.6	4.9	7.8	161.5	10	ТТК	
Итого за второй ужин:		200	5.6	4.9	7.8	161.5			
Итого за день:			144.9	160.1	665.6	3 950.0			
Среднее значение за период:			151.6	162.7	660.9	3 874.8			