

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГПОБУ

«Технологический техникум»

О.Н.Семчук

2022г.



## **Меню приготавливаемых блюд**

### **ОГПОБУ «Технологический техникум»**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

г.Биробиджан  
2022г

## Примечание

Меню приготавливаемых блюд разработано в соответствии с:

- 1) СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- 2) МР 2.4.5.0131-18 от 10.08.2018г. "Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания";
- 3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания / Сост. А.В.Румянцев.-2-еизд., 2000. - 968с. (СБ № 1);
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛипринт, 2005г., 2010г. (СБ № 2);
- 5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955, (СБ № 3);
- 6) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт. - сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005г. (СБ № 4);
- 7) Химический состав российский пищевых продуктов: Справочник/ под ред. И.М. Скурихина и проф. В.А. Тутельяна. - 2002, - 236с.

## Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория:					
		с 12 лет и старше					
		Вес порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец. / СБ
Б	Ж		У				
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,5	4,77	24,7	155,73	363/1
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9	
	Йогурт	100	2,9	2,5	4,1	50,5	
	Масло сливочное	20	0	14,2	0,2	128,6	27//1
	Чай с молоком	200	1,4	1,2	17,7	87,2	1205/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		670	15,11	28,13	105,70	736,41	
						26,8%	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	6	12,8	111,2	39/2
	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом говядины)	260	2,57	5,36	16,3	123,72	282/1
	Плов из птицы 200/100	300	19,2	18,2	59,66	479,24	893-1/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,6	128,16	1113/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого:		960	30,96	30,66	164,81	1059,02	
						38,59%	
Полдник	Сок (в ассортименте)	200	0,2	0	20,2	81,6	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	2,1	6,1	4,9	82,9	108/1
	Тефтели (из мяса говядины)	120	10,74	9,89	9,58	170,29	848/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
Итого:		490	14,62	16,19	44,42	381,87	
						13,92%	
Ужин	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	1003/1
	Картофель отварной	200	3,8	8,8	35,6	236,8	944/1
	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 100/50	150	10,8	5,9	10,38	137,82	681/1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		700	19,49	15,44	87,43	566,64	
						20,7%	
<b>Итого в день: при 4-х разовом питании</b>		<b>2820,00</b>	<b>80,18</b>	<b>90,42</b>	<b>402,36</b>	<b>2743,94</b>	
						100%	
<b>Итого в день: при 2-х разовом питании</b>		<b>1660,00</b>	<b>50,45</b>	<b>46,10</b>	<b>252,24</b>	<b>1625,66</b>	
						59%	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Рис отварной	180	4,55	9,56	49,2	301,04	934/1
	Сосиска отварная	100	10,4	20	0,2	222,4	715/1
	Какао с молоком	200	2,16	2,27	22,85	120,47	1222/1
	Йогурт	100	2,9	2,5	4,1	50,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		630,00	23,57	34,89	98,15	800,89	
						29,6%	

Обед	Сельдь с луком	100	8,3	8,3	4,2	124,7	214/1
	Суп-лапша домашняя (с мясом птицы) 250/10	260	4,45	7,16	16,4	147,84	347/1
	Жаркое по-домашнему 250/50	300	16,5	12	38,3	327,2	820/1
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	116,8	1110/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого:		960	36,7	28,56	132,35	933,24	
						34,4%	
Полдник	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10,9	1003/1
	Котлеты картофельные	210	5,6	10,2	30,4	235,8	479/1
	Кофейный напиток	200	2,53	1,82	24,76	125,54	1123/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
Итого:		530	10,51	12,32	66,6	419,32	
						15,5%	
Ужин	Рагу из овощей (с мясом говядины) 250/50	300	13,77	13,76	36,5	324,92	445/1
	Фрукты (в ассортименте)	150	0,6	0	14,7	61,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		700	18,16	14,3	88,85	556,74	
						20,54%	
Итого в день: при 4-х разовом питании		2820,00	88,94	90,07	385,95	2710,19	
						100%	
Итого в день: при 2-х разовом питании		1660	54,86	42,86	221,2	1489,98	
						55%	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога (со сметаной) 180/30	210	20,32	12,06	26,61	296,26	620/1
	Какао с молоком	200	2,16	2,27	22,85	120,47	1222/1
	Фрукты (в ассортименте)	300	1,2	0	29,4	122,40	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		760	27,24	14,89	100,66	645,61	
						22,7%	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5	10,7	93,8	130/1
	Рассольник ленинградский (с мясом) 250/10	260	2,5	5,06	14,5	113,54	297/1
	Каша рассыпчатая (гречневая) 200/10	210	4,93	11,4	46,5	308,32	931/1
	Оладьи из печени	100	13,6	11,4	6,4	182,6	850/1
	Соус красный основной	50	0,6	1	3,1	23,8	1011/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,6	128,16	1113/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого:		1020	30,82	34,96	157,25	1066,92	
						37,4%	
Полдник	Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14,1	1003/1
	Шницель рыбный натуральный	120	14,16	12	8,8	199,84	675/1
	Сок (в ассортименте)	200	0,2	0	20,2	81,6	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	575/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
Итого:		530	21,84	16,9	41,54	405,62	
						14,2%	
Ужин	Бобовые отварные (горошек зеленый/ кукуруза - консервы)	100	3,02	0,2	6,5	39,88	937/2/1
	Пюре картофельное 200/10	210	4,2	9,2	35	239,6	946/1

	Мясо тушеное	100	12,6	5,4	3,1	111,4	256/2
	Сыр	30	6,96	8,84	0	107,4	28//1
	Кисель	200	0,8	0	30,12	123,68	1131/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		690	31,27	24,18	97,37	732,18	
						25,7%	
Итого в день: при 4-х разовом питании		3000	111,17	90,93	396,82	2850,33	
						100,0%	
Итого в день: при 2-х разовом питании		1710	62,09	59,14	254,62	1799,1	
						63,1%	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша вязкая (манная)230/10	240	5,26	6,97	29,4	201,37	539/1
	Какао с молоком	200	2,16	2,27	22,85	120,47	1222/1
	Рулет бисквитный	50	2,5	4,8	29	169,2	
	Масло сливочное	20	0	14,2	0,2	128,6	27//1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,48	94,16	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		580	15,06	29	112,99	773,2	
						28,0%	
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	5,6	13,8	111,2	92/1
	Суп картофельный с бобовыми (с мясом говядины) 250/10	260	6,05	7,91	23,85	190,79	306/1
	Макаронные изделия отварные	190	5,48	7,92	36	237,2	940/1
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100/100	200	14,2	9,6	9,6	181,6	640/1
	Чай с лимоном 200/7	207	0,2	0	16	64,8	1204/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого:		1057	34,58	32,13	143,7	1002,29	
						36,28%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	119,2	1226/1
	Драники (с маслом) 240/10	250	6,5	9,8	34,6	252,6	467/1
	Фрукты (в ассортименте)	250	1	0	24,5	102	
Итого:		700	13,5	16,2	68,5	473,8	
						17,15%	
Ужин	Капуста тушеная (с мясом говядины) 200/100	300	2,26	22,6	18,4	286,04	960/1
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	116,8	1110/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		550	6,15	23,14	70,05	513,06	
						18,6%	
Итого в день: при 4-х разовом питании		2887	69,29	100,47	395,24	2762,35	
						100,0%	
Итого в день: при 2-х разовом питании		1607	40,73	55,27	213,75	1515,35	
						54,9%	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Макаронны, запеченные с сыром 200/20/10	230	10,84	13,39	36	307,87	572/1
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	1003/1
	Масло сливочное	20	0	14,2	0,2	128,6	27//1
	Чай с молоком	200	1,4	1,2	17,7	87,2	1205/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,48	94,16	

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		620	18,48	29,75	89,24	698,63	
						23,9%	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104,4	52/2
	Суп с рыбными консервами 210/40	250	8,6	8,41	23,02	202,17	87/2
	Азу (с мясом птицы) 250/50	300	13,8	15,6	38,6	350	827-1/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,6	128,16	1113/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого:		950,00	31,69	31,11	148,67	1001,43	
						34,2%	
Полдник	Кисель	200	0,8	0	30,12	123,68	1131/1
	Сырники из творога и картофеля со сметаной 200/20	220	24,23	10,32	28,1	302,2	493/3
	Фрукты (в ассортименте)	250	1	0	24,5	102	
Итого:		670	26,03	10,32	82,72	527,88	
						18,0%	
Ужин	Каша рассыпчатая (перловая) 200/10	210	6,13	9,33	48,93	304,21	931/1
	Печень, тушенная в соусе	110	13,5	9,2	3,7	151,6	833/1
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10,9	1003/1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	575/1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		710	29,32	23,77	92,28	700,33	
						23,9%	
Итого в день: при 4-х разовом питании		2950,00	105,52	94,95	412,91	2928,27	
						100,0%	
Итого в день: при 2-х разовом питании		1660,00	61,01	54,88	240,95	1701,76	
						58,1%	
Неделя 1							
День 6							
Завтрак	Омлет натуральный	165	16	20,03	2,64	254,83	588/1
	Бобовые отварные (горошек зеленый - консервы)	65	1,96	0,13	4,23	25,93	937-2/1
	Фрукты (в ассортименте)	300	1,2	0	29,4	122,4	
	Масло сливочное	20	0	14,2	0,2	128,6	27//1
	Какао с молоком	200	2,16	2,27	22,85	120,47	1222/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		800	24,88	37,19	81,12	758,71	
						24,5%	
Обед	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	100	1,05	10	7,2	123	37/1
	Суп из овощей (с мясом говядины) 250/10	260	4,73	7,48	16,25	151,24	300/1
	Пюре картофельное 200/10	210	4,2	9,2	35	239,6	946/1
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,6	5,9	11,6	149,9	669/1
	Соус красный основной	50	0,6	1	3,1	23,8	1011/1
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	116,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого :		1020	30,63	34,68	146,6	1021,04	
						33,0%	
Полдник	Сок (в ассортименте)	200	0,2	0	20,2	81,6	
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	300	15,6	12,1	16,3	236,5	875/1

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
	Шоколадный батончик	50	4,9	5,2	28,68	181,12	
Итого:		570	22,28	17,5	74,92	546,3	
						17,6%	
Ужин	Вареники ленивые отварные (со сметаной) 200/25	225	20,33	7,15	28,47	259,55	616/1
	Сыр	25	5,8	7,37	0	89,53	28//1
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	249,48	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого		560	34,42	20,94	110,76	769,18	
						24,9%	
Итого в день:при 4-х разовом питании		2950	112,21	110,31	413,4	3095,23	
						100,0%	
Итого в день:при 2-х разовом питании		1580	65,05	55,62	257,36	1790,22	
						57,8%	
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,9	8,9	7,7	118,5	36/1
	Картофель отварной с луком 200/30	230	4,6	10,6	47,2	302,6	431/1
	Сосиска отварная	100	10,4	20	0,2	222,4	715/1
	Масло сливочное	20	0	14,2	0,2	128,6	27//1
	Кофейный напиток	200	2,53	1,82	24,76	125,54	1123/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,48	94,16	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		720	24,57	56,28	111,6	1051,2	
						35,7%	
Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	1003/1
	Суп с клецками (с мясом птицы) 190/60/10	260	7,1	7,89	29	215,41	335/1
	Капуста тушеная (с мясом птицы) 200/50	250	13,3	14,6	18,4	258,2	960/1
	Кисель	200	0,8	0	30,12	123,68	1131/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого:		910	29,25	23,69	124,47	828,09	
						28,12%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	119,2	1226/1
	Оладьи (с медом) 180/20	200	8,92	8,76	32,8	245,72	1309/1
	Йогурт	100	2,9	2,5	4,1	50,5	
Итого:		500	17,82	17,66	46,3	415,42	
						14,10%	
Ужин	Макаронные изделия отварные	190	5,48	7,92	36	237,2	940/1
	Рыба жареная	120	13,24	9,84	3,6	155,92	641/1
	Соус красный основной	50	0,6	1	3,1	23,8	1011/1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	575/1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		650	28,21	23,9	80,65	650,54	
						22,1%	
Итого в день : при 4-х разовом питании		2780	99,85	121,53	363,02	2945,25	
						100,0%	
Итого в день : при 2-х разовом питании		1560	57,46	47,59	205,12	1478,63	
						50,2%	

Итого в среднем за неделю: 4-х		2886,71	95,31	99,81	395,67	2862,22	
Соотношение белков, жиров, углеводов:			0,95	1,05	4,15		
Итого в среднем за неделю: 2-х		1633,86	55,95	51,64	235,03	1628,67	
Соотношение белков, жиров, углеводов:			1,08	0,92	4,20		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	5,09	6,75	29,6	199,51	175/2
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	28//1
	Масло сливочное	20	0	14,2	0,2	128,6	27//1
	Чай с молоком	200	1,4	1,2	17,7	87,2	1205/1
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		550	18	34	107	801	
						25,9%	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7	14,7	133	40/2
	Борщ с капустой и картофелем (с мясом говядины) 250/10	260	2,79	7,46	15,2	139,1	262/1
	Рис отварной	180	4,55	9,56	49,2	301,04	934/1
	Тефтели рыбные	100	12,6	5,9	11,6	149,9	677/1
	Соус красный основной	50	0,6	1	3,1	23,8	1011/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,6	128,16	1113/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99		
Итого:		990	31,03	32,02	169,85	1091,7	
						35,3%	
Полдник	Сок (в ассортименте)	200	0,2	0	20,2	81,6	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	2,1	6,1	4,9	82,9	108/1
	Котлеты, биточки, шницели (из мяса говядины)	100	10,92	9,48	9,58	167,32	841/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
Итого:		470	14,8	15,78	44,42	378,90	
						12,24%	
Ужин	Сельдь с луком	100	8,3	8,3	4,2	124,7	214/1
	Пюре картофельное 200/10	210	4,2	9,2	35	239,6	946/1
	Птица, тушенная в соусе 70/50	120	15,6	22,74	5,24	288,02	888/1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		680	31,89	40,78	82,09	822,94	
						26,6%	
Итого в день: при 4-х разовом питании		2690,00	96,16	122,09	402,86	3094,89	
						100%	
Итого в день: при 2-х разовом питании		1670,00	62,92	72,80	251,94	1914,64	
						62%	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Макаронны, запеченные с сыром 200/20/10	230	10,84	13,39	36	307,87	572/1
	Фрукты (в ассортименте)	300	1,2	0	29,4	122,4	
	Масло сливочное	20	0	14,2	0,2	128,6	27//1
	Какао с молоком	200	2,16	2,27	22,85	120,47	1222/1

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,48	94,16	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		820	19,34	30,62	119,99	832,9	
						30,0%	
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10,9	1003/1
	Суп-лапша домашняя (с мясом птицы) 250/10	260	4,45	7,16	16,4	147,84	347/1
	Жаркое по-домашнему 250/50	300	16,5	12	38,3	327,2	820/1
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	116,8	1110/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого:		960	29,2	20,36	129,85	819,44	
						29,6%	
Полдник	Кофейный напиток	200	2,53	1,82	24,76	125,54	1221/1
	Оладьи (с медом) 180/20	200	8,92	8,76	32,8	245,72	1309/1
	Йогурт	100	2,9	2,5	4,1	50,5	
Итого:		500	14,35	13,08	61,66	421,76	
						15,2%	
Ужин	Шницель рыбный натуральный	120	14,16	12	8,8	199,84	675/1
	Каша из пшеничной крупы с маслом 200/10	210	8,8	9,6	51,4	327,2	931/1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		580	26,75	22,14	97,85	697,66	
						25,2%	
Итого в день: при 4-х разовом питании		2860	89,64	86,2	409,35	2771,76	
						100%	
Итого в день: при 2-х разовом питании		1540	55,95	42,5	227,7	1517,1	
						55%	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Сырники из творога (со сгущенным молоком) 210/20	230	25,61	8,56	34,92	319,16	617/1
	Масло сливочное	20	0	14,2	0,2	128,6	27//2
	Рулет бисквитный	50	2,5	4,8	29	169,2	
	Йогурт	100	2,9	2,5	4,1	50,5	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		650	34,67	30,62	105,02	834,34	
						27,4%	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5	10,7	93,8	130/1
	Суп картофельный с бобовыми (с мясом говядины) 250/10	260	6,05	7,91	23,85	190,79	306/1
	Макаронные изделия отварные	190	5,48	7,92	36	237,2	940/1
	Печень по-строгановски 50/50	100	13,6	10,5	3,8	164,1	748/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,6	128,16	1113/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого:		950	34,32	32,43	150,4	1030,75	
						33,9%	
Полдник	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	1003/1
	Картофельная запеканка с рыбными консервами 200/100	300	15,6	12,1	16,3	236,5	683/1
	Сок (в ассортименте)	200	0,2	0	20,2	81,6	

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
Итого:		620	18,18	12,4	48,74	379,28	
						12,5%	
Ужин							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	2	6	11,2	106,8	55/2
	Пюре картофельное 200/10	210	4,2	9,2	35	239,6	946/1
	Мясо тушеное	100	12,6	5,4	3,1	111,4	256/2
	Сыр	30	6,96	8,84	0	107,4	28/2
	Кисель	200	0,8	0	30,12	123,68	1131/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		690	30,25	29,98	102,07	799,1	
						26,3%	
Итого в день:при 4-х разовом питании		2910	117,42	105,43	406,23	3043,47	
						100%	
Итого в день:при 2-х разовом питании		1640	64,57	62,41	252,47	1829,85	
						60%	
Неделя 2							
День 11							
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	4,5	4,92	19,62	140,76	364/1
	Фрукты (в ассортименте)	300	1,2	0	29,4	122,4	
	Масло сливочное	20	0	14,2	0,2	128,6	27//1
	Какао с молоком	200	2,16	2,27	22,85	120,47	1222/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,48	94,16	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		840	13	22,15	103,61	665,79	
						26,3%	
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	5,6	13,8	111,2	92/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/35	285	4,95	6,6	23,3	172,4	303/1
	Рис отварной 200/10	210	4,55	9,56	49,2	301,04	934/1
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100/100	200	14,2	9,6	9,6	181,6	640/1
	Чай с лимоном 200/7	207	0,2	0	16	64,8	1204/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого:		1102	32,55	32,46	156,35	1047,74	
						41,4%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	119,2	1226/1
	Драники (с маслом) 240/10	250	6,5	9,8	34,6	252,6	467/1
Итого:		450	12,5	16,2	44	371,8	
						14,7%	
Ужин	Рагу из овощей (с мясом говядины) 250/50	300	1,377	13,76	36,5	275,348	445/1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		550	5,167	14,3	74,15	445,968	
						17,6%	
Итого в день:при 4-х разовом питании		2942	63,217	85,11	378,11	2531,298	
						100%	
Итого в день:при 2-х разовом питании		1652	37,717	46,76	230,5	1493,708	
						59%	
Неделя 2							
День 12							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	2,1	6,1	4,9	82,9	108/1

	Тефтели (из мяса говядины)	120	10,74	9,89	9,58	170,29	848/1
	Чай с молоком	200	1,4	1,2	17,7	87,2	1205/1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	575/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,48	94,16	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
Итого:		580	24,48	22,55	64,02	556,95	
						21,2%	
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10,9	1003/1
	Суп с рыбными консервами 210/40	250	8,6	8,41	23,02	202,17	87/2
	Капуста тушеная (с мясом говядины) 200/100	300	2,26	22,6	18,4	286,04	960/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,6	128,16	1113/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого:		950	19,35	32,21	119,17	843,97	
						32,08%	
Полдник	Сок (в ассортименте)	200	0,2	0	20,2	81,6	
	Запеканка из творога (со сметаной) 180/20	210	20,32	12,06	26,61	296,26	620/1
	Фрукты (в ассортименте)	250	1	0	24,5	102	
Итого:		660	21,52	12,06	71,31	479,86	
						18,24%	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5	10,7	93,8	130/1
	Картофель отварной с луком 160/30/10	200	4	9,22	41,04	263,14	431/1
	Сосиска отварная	100	10,4	20	0,2	222,4	715/1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,61	70,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,6	
Итого:		650	19,69	34,76	89,59	749,96	
						28,51%	
Итого в день: при 2-х разовом питании		1600	39,04	66,97	208,76	1593,93	
						60,59%	
Итого в день: при 4-х разовом питании		2840	85,04	101,58	344,09	2630,74	
						100%	
Неделя 2							
День 13							
Завтрак	Омлет, смешанный с мясными продуктами	205	18,52	21,46	2,48	277,14	590/1
	Бобовые отварные (горошек зеленый - консервы)	65	1,96	0,13	4,23	25,93	937-2/1
	Шоколадный батончик	50	4,9	5,2	28,68	181,12	
	Масло сливочное	20	0	14,2	0,2	128,6	27//1
	Какао с молоком	200	2,16	2,27	22,85	120,47	1222/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,74	47,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	
	Итого:		590	31,1	43,82	80,24	839,74
						28,7%	
Обед	Консервы овощ.закусочные (икра кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	118,5	36/1
	Рассольник ленинградский (с мясом говядины и сметаной) 250/10/20	280	2,5	8,06	15,2	143,34	297/1
	Пюре картофельное 200/10	210	4,2	9,2	35	239,6	946/1
	Рыба жареная	120	13,24	9,84	3,6	155,92	641/1
	Соус красный основной	50	0,6	1	3,1	23,8	1011/1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	1203/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,35	117,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,1	99	
Итого :		1060	29,79	38,10	124,05	958,26	
						32,77%	



Итого в среднем за неделю: 4-х		2883,14	94,20	102,79	379,64	2820,46	
Соотношение белков, жиров, углеводов:			0,92	1,09	4,03		
Итого в среднем за неделю: 2-х		1624	54,58	58,47	223,38	1638,10	
Соотношение белков, жиров, углеводов:			0,93	1,07	4,09		
Среднедневная энергетич.ценность при 4-х разовом питании за 14 дней, в том числе:							
		2885	94,75	101,30	387,66	2841,34	100,0%
	завтрак	687	22,46	31,95	98,74	772,35	27,18%
	обед	989	31,00	31,06	141,86	971,00	34,17%
	полдник	569	17,03	14,30	59,71	435,61	15,33%
	ужин	640	24,27	23,99	87,35	662,39	23,31%
Соотношение белков, жиров, углеводов:			0,94	1,07	4,09		
Среднедневная энергетич.ценность при 2-х разовом питании за 14 дней, в том числе:							
		1629	55,27	55,05	229,21	1633,38	57,49%
	обед	989	31,00	31,06	141,86	971,00	34,17%
	ужин	640	24,27	23,99	87,35	662,39	23,31%
Соотношение белков, жиров, углеводов:			1,00	1,00	4,15		

Заведующий столовой



Г.В.Бушуева

Составила:  
Калькулятор



О.Н.Васильева