

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
КОГПОБУ КМИТ  
Храмцов О.Е.  
« 30 » 09 2023



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «Питание-Профтех»  
Сидорова Т.Л.  
30 октября 2023



Примерное  
десятидневное трехразовое меню для студентов  
Кировского областного государственного  
профессионального образовательного  
бюджетного учреждения  
«Кировский многопрофильный техникум»

**День № 1 МЕНЮ 2023-2024г.**

Наименование	Масса порции	№ рец.	белки	жиры	углеводы	калорийн ость	Витамины			
							А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
		<b>2010</b> 20 182 021								
<b>Завтрак</b>										
Каша овсяная молочная жидкая	250/10	206,00	9,60	12,70	40,10	321,00	80,33	0,25	0,23	0,65
Яблоко	200		0,60	0,00	17,20	80,00		0,02	0,02	2,8
Масло крестьянское порционнo	20		0,02	14,50	0,28	132,20	90	0,002	0,024	0
Кофейный напиток на молоке	200	304,00	2,90	2,80	14,90	94,00	0	0,03	0,12	0,52
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Итого	555		18,67	32,78	109,88	823,70	170,33	0,36	0,41	3,97
<b>Обед</b>										
Салат из свежих огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп картофельный с бобовыми	250	42,00	6,70	4,20	19,50	144,00	17,7	0,24	0,11	7,1
Биточки из говядины	120	99,00	11,10	11,30	14,50	207,00	2,59	0,04	0,09	0,13
Каша гречневая рассыпчатая	250/10	183,00	14,70	11,90	64,40	455,00	0	0,44	0,22	0
Компот из кураги	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	965		41,82	30,19	186,85	1254,00	20,60	0,81	0,54	7,63
<b>Ужин</b>										
Салат из свеклы с растит.маслом	100	25,00	1,30	8,20	6,60	105,00	0	0,01	0,03	1,86
Рыба тушеная в томате с овощами	120	80,00	10,70	5,20	5,60	113,00	0	0,02	0,02	1,55
Картофель отварной с маслом	180/4	144,00	3,50	3,90	26,50	159,00	29,5	0,15	0,1	7,29
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	80,00	0	0,06	0,29	1,18
Итого	889		29,77	21,57	100,00	689,50	29,81	0,28	0,50	11,88
<b>Итого за день</b>			<b>90,26</b>	<b>84,54</b>	<b>396,73</b>	<b>2767,20</b>	<b>220,74</b>	<b>1,44</b>	<b>1,45</b>	<b>23,48</b>

<b>День 2-ой</b>										
<b>Завтрак</b>										
Омлет натуральный	150/5	142,00	13,10	18,20	2,20	225,00	97,36	0,04	0,3	0,04
Масло крестьянское порционно	20		0,02	14,50	0,28	132,20	0	0,002	0,024	0
Салат из свежих помидоров	100	13,00	0,90	4,00	4,40	58,00	0	0,03	0,02	6,9
Чай с сахаром	200	300,00	0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Итого	620		19,77	39,48	57,98	664,70	97,36	0,13	0,36	6,94
<b>Обед</b>										
Борщ с капустой с картофелем	250/10	58,00	2,00	5,40	12,80	111,00	26,7	0,05	0,06	7,95
Котлета рубленая из птицы	100	136,00	15,00	21,40	15,50	316,00	0	0,09	0,13	47
Макароны отварные	180/5	227,00	6,50	4,40	40,00	233,00	0	0,08	0,02	0
Банан	180		1,60	0,00	22,05	93,00		0,02	0,02	2
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	855		33,22	33,89	166,00	1105,00	27,01	0,31	0,30	58,45
<b>Ужин</b>										
Салат из св.моркови с яблоками	100	19,00	0,90	5,90	8,20	89,00	0	0,03	0,04	2,1
Печень по-строгановски	120	130,00	17,30	12,20	2,90	192,00	0	0,16	1,46	4,61
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Кисель из свежих ягод	200	326,00	0,20	0,10	19,50	81,00	0	0,01	0,01	19,2
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	80,00	0	0,06	0,29	1,18
Итого	935		39,97	30,22	131,75	936,50	30,49	0,47	1,99	39,54
<b>Итого за день</b>			<b>92,96</b>	<b>103,59</b>	<b>355,73</b>	<b>2706,20</b>	<b>154,86</b>	<b>0,90</b>	<b>2,65</b>	<b>#####</b>

<b>День 3-ий</b>										
<b><u>Завтрак</u></b>										
Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	123,00	9,10	11,20	42,10	207,00	77,33	0,19	0,18	0,26
Бутерброд с сыром	50/20	3,00	9,20	5,80	24,20	190,00	20	0,05	0,06	0,07
Яблоко	200		0,60	0,00	17,20	80,00		0,02	0,02	2,8
Какао с молоком	200	193,00	3,50	3,40	22,30	130,00	9,58	0,02	0,12	0,15
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	555		24,25	21,33	118,25	672,50	106,91	0,31	0,39	3,28
<b><u>Обед</u></b>										
Помидоры св.порционно	60	0,00	0,53	1,60	1,75	24,00	0	0,02	0,03	3,84
Рассольник домашний	250/10	37,00	2,40	5,70	13,90	118,00	26,7	0,08	0,07	10,5
Бефстроганов из отв.мяса	120	94,00	24,70	19,50	3,90	291,00	0	0,04	0,1	0,08
Каша рисовая рассыпчатая	250/10	187,00	62,00	9,00	62,50	366,00		0,06	0,04	0
Компот из вишни	200	197,00	0,20	0,10	25,40	99,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	975		97,85	38,59	160,50	1161,00	27,01	0,28	0,32	16,03
<b><u>Ужин</u></b>										
Сырники из творога	50/10	241,00	10,53	2,10	12,40	111,00	24,6	0,02	0,12	0,14
Булочка сдобная	100	289,00	7,80	8,50	52,30	321,00		0,08	0,07	0,05
Рыба запеченная в омлете	120	81,00	17,70	7,00	3,60	148,00	0	0,08	0,19	0,65
Рагу овощное	180/5	158,00	3,80	13,20	20,50	224,00	0	0,07	0,07	4,63
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	80,00	0	0,06	0,29	1,18
Итого	857		54,03	35,07	159,20	1151,70	24,91	0,35	0,80	7,77
<b>Итого за день</b>			<b>176,13</b>	<b>94,99</b>	<b>437,95</b>	<b>2985,20</b>	<b>158,83</b>	<b>0,94</b>	<b>1,51</b>	<b>27,08</b>

<b>День 4-ый</b>										
<b><u>Завтрак</u></b>										
Макаронны запеченные с сыром	250/10	141,00	13,00	21,10	43,50	421,00	101,6	0,07	0,1	0,06
Масло крестьянское порционно	20		0,02	14,50	0,28	132,20	90	0,002	0,024	0
Банан	180		1,60	0,00	22,05	93,00		0,02	0,02	2
Чай с сахаром	200	184,00	0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
хлеб пшеничный	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Итого	555		20,37	38,38	116,93	895,70	191,60	0,15	0,16	2,06
<b><u>Обед</u></b>										
Помидоры св.порционно	60	0,00	0,53	1,60	1,75	24,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп картофельный с лапшой домашней	250	62,00	2,90	2,80	17,90	110,00	12,87	0,08	0,06	6,6
Биточки из говядины	100	99,00	14,50	12,00	12,80	218,00	2,59	0,06	0,11	0,05
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Компот из свежих яблок	200	197,00	0,20	0,10	25,40	99,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Хлеб пшеничный	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	940		29,85	25,09	134,90	880,00	45,95	0,38	0,40	24,54
<b><u>Ужин</u></b>										
Салат "Витаминный"	100	15,00	1,50	4,60	10,80	89,00	0	0,03	0,04	0,3
Печень по-строгановски	120	130,00	17,30	12,20	2,90	192,00	0	0,16	1,46	4,61
Каша гречневая рассыпчатая	250/10	183,00	14,70	11,90	64,40	455,00	0	0,44	0,22	0
Чай с лимоном с сахаром	200/7	302,00	0,10	0,00	9,30	37,00	0	0	0	1,12
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Хлеб пшеничный	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	897		39,77	30,47	128,00	970,50		0,67	1,78	6,03
<b>Итого за день</b>			<b>89,99</b>	<b>93,94</b>	<b>379,83</b>	<b>2746,20</b>	<b>237,55</b>	<b>1,19</b>	<b>2,34</b>	<b>32,63</b>

<b>День 5-ый</b>										
<b><u>Завтрак</u></b>										
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	243,00	21,41	13,70	36,00	352,00	0,08	0,08	0,38	0,37
Сыр порционно	20		12,42	7,00	17,00	197,75	0	0	0	14,4
Салат из свежих огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Батон нарезной	60		3,70	1,85	24,90	157,00	0	0,055	0,015	0
Кофейный напиток на молоке	200	304,00	2,90	2,80	14,90	94,00	0	0,03	0,12	0,52
Итого	550		41,23	29,85	95,80	855,75	0,08	0,19	0,55	19,13
<b><u>Обед</u></b>										
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	55,00	2,10	5,60	7,30	88,00	26,7	0,02	0,04	10
Котлета рубленая из птицы	100	136,00	15,00	21,40	15,50	316,00	0	0,07	0,11	0,39
Макаронные изделия отварные	180/5	227,00	6,60	4,70	39,40	230,00	0	0,07	0,02	0
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,50	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	875		31,82	34,39	137,75	986,00	27,01	0,23	0,24	11,92
<b><u>Ужин</u></b>										
Салат "Школьный"	100	32,00	1,50	7,40	6,40	98,00	0	0,04	0,04	4,4
Гуляш из отварной говядины	120	97,00	16,00	16,10	3,80	225,00	0	0,03	0,08	0,35
Капуста тушеная	180	148,00	3,90	4,90	17,00	127,00	0	0,06	0,08	29,7
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	40		3,70	1,85	24,90	104,80	0	0,055	0,015	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	109,00	0	0,06	0,29	1,18
Итого	880		37,62	33,59	105,55	848,80	0,31	0,26	0,56	35,59
<b>Итого за день</b>			<b>110,67</b>	<b>97,83</b>	<b>339,10</b>	<b>2690,55</b>	<b>27,40</b>	<b>0,67</b>	<b>1,34</b>	<b>66,64</b>

<b>День 6-ой</b>										
<b><u>Завтрак</u></b>										
Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	208,00	9,20	10,60	45,20	309,00	0	0,17	0,22	0,65
Масло крестьянское	20		0,02	14,50	0,28	132,20	90	0,002	0,024	0
Какао с молоком	200	193,00	3,50	3,40	22,30	130,00	9,58	0,02	0,12	0,15
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Итого	555		18,27	31,28	105,18	767,70	99,58	0,25	0,38	0,80
<b><u>Обед</u></b>										
Салат из свежих помидоров	100	8,00	0,90	4,00	4,40	58,00	0	0,03	0,02	6,9
Суп из овощей	250	69,00	1,80	4,20	10,70	88,00	26,7	0,07	0,05	8,52
Оладьи из печени по-кунцевски	120	128,00	24,10	16,80	16,20	316,00	0	0,28	2,04	14,2
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Компот из свежих ягод	200	311,00	0,20	0,10	17,20	68,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	935		36,87	32,77	113,10	893,50	57,19	0,57	2,30	43,63
<b><u>Ужин</u></b>										
Рыба припущенная в молоке	110	93,00	20,30	13,40	3,10	215,00	0	0,16	0,17	1,42
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183,00	10,40	6,80	45,40	288,00	39,33	0,31	0,16	0
Булочка домашняя	100		6,9	10,4	50,4	328		0,06	0,03	0
Чай с лимоном с сахаром	200/7	302,00	0,10	0,00	9,30	37,00	0	0	0	1,12
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	80,00	0	0,06	0,29	1,18
Итого	847		51,87	34,87	160,40	1145,50	39,64	0,63	0,71	3,72
<b>Итого за день</b>			<b>107,01</b>	<b>98,92</b>	<b>378,68</b>	<b>2806,70</b>	<b>196,41</b>	<b>1,45</b>	<b>3,39</b>	<b>48,15</b>

<b>День 7-ой</b>										
<b><u>Завтрак</u></b>										
каша кукурузная молочная вязкая	250/10	196,00	8,20	8,80	51,30	307,00	0	0,02	0,12	0,24
Масло крестьянское порционно	20		0,02	14,50	0,28	132,20	90	0,002	0,024	0
Чай с лимоном с сахаром	200	302,00	0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Итого	555		13,97	26,08	102,68	688,70	90,00	0,08	0,16	0,24
<b><u>Обед</u></b>										
Салат из свежих огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Рассольник Ленинградский	250/10	56,00	2,40	5,00	15,70	123,00	26,7	0,08	0,06	6,71
Жаркое по-домашнему	240	98,00	24,30	24,20	23,50	416,00	0	0,14	0,19	3,26
Компот из изюма	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	910		36,82	36,49	127,65	987,00	27,01	0,33	0,40	14,21
<b><u>Ужин</u></b>										
Салат "Степной"	100	40,00	1,50	3,50	7,40	67,00	0	0,06	0,04	2,86
Шницель рубленый из говядины	100	66,00	14,50	12,00	12,80	218,00	2,59	0,06	0,11	0,05
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	187,00	4,40	4,70	45,00	248,00	0	0,04	0,03	1,13
Кисель из свежих ягод	200	326,00	0,20	0,10	19,50	81,00	0	0,01	0,01	19,2
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	109,00	0	0,06	0,29	1,18
Итого	920		38,47	26,42	161,85	1051,50	2,90	0,30	0,55	24,42
<b>Итого за день</b>			<b>89,26</b>	<b>88,99</b>	<b>392,18</b>	<b>2727,20</b>	<b>119,91</b>	<b>0,70</b>	<b>1,11</b>	<b>38,87</b>



<b>День 8-ой</b>										
<b><u>Завтрак</u></b>										
Каша рисовая молочная жидкая	250/10	121,00	6,30	10,20	37,90	269,00	78,83	0,06	0,18	0,27
Бутерброд с сыром	50/20	3,00	9,20	5,80	24,20	190,00	20	0,05	0,06	0,07
Какао на молоке	200		4,90	5,80	82,50	190,00	0,03	0,06	0,06	1,95
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	555		22,25	22,73	157,05	714,50	98,86	0,20	0,31	2,29
<b><u>Обед</u></b>										
Салат из свежих помидоров	100	8,00	0,90	4,00	4,40	58,00	0	0,03	0,02	6,9
Суп крестьянский с крупой	250/10	43,00	2,40	6,40	11,70	115,00	9	0,03	0,03	6,01
Кура отварная	100	132,00	26,10	24,60	0,30	327,00	0	0,08	0,18	1,27
Макаронные изделия отварные	180/5	227,00	6,60	4,70	39,40	230,00	0	0,07	0,02	0
Компот из свежих ягод	200	311,00	0,20	0,10	17,20	68,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	955		44,22	42,49	126,05	1061,00	9,31	0,29	0,33	15,78
<b><u>Ужин</u></b>										
Салат "Школьный"	100	32,00	1,50	7,40	6,40	98,00	0	0,04	0,04	4,4
Тефтели из говядины с рисом	80/40	110,00	9,20	13,50	11,60	207,00	0	0,02	0,05	0,28
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Коржик молочный	100	295,00	6,50	10,70	61,50	370,00	0	0,07	0,05	0,05
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	845		27,17	39,27	153,20	1073,50	30,49	0,31	0,32	17,18
<b>Итого за день</b>			<b>93,64</b>	<b>104,49</b>	<b>436,30</b>	<b>2849,00</b>	<b>138,66</b>	<b>0,80</b>	<b>0,96</b>	<b>35,25</b>

<b>День 9-ый</b>										
<b><u>Завтрак</u></b>										
Омлет натуральный	150/5	142,00	13,10	18,20	2,20	225,00	97,36	0,04	0,3	0,04
Салат из свежих огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Масло порционно	20		0,02	14,50	0,28	132,20	90	0,002	0,024	0
Кофейный напиток на молоке	200	304,00	2,90	2,80	14,90	94,00	0	0,03	0,12	0,52
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Итого	550		22,37	42,78	57,78	702,70	187,36	0,15	0,49	4,40
<b><u>Обед</u></b>										
Сур картофельный с рыбой	250/30	60,00	7,00	3,20	19,00	141,00	12,33	0,13	0,08	9,74
Бефстроганов из отварного мяса	120	94,00	24,70	19,50	3,90	291,00	0	0,04	0,1	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183,00	10,40	6,80	45,40	288,00	39,33	0,31	0,16	0
Компот из кураги	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Яблоко	200		0,60	0,00	17,20	80,00		0,02	0,02	2,8
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	895		52,02	32,29		1193,00	51,97	0,59	0,48	13,02
<b><u>Ужин</u></b>										
Салат из моркови	100	17,00	1,10	4,50	14,50	100,00	0	0,03	0,04	1,38
Фрикадельки мясные	120	107,00	10,70	9,60	8,40	165,00	0	0,05	0,11	0,03
Рагу овощное	180/5	158,00	3,80	13,20	20,50	224,00	0	0,07	0,07	4,63
Чай с молоком	200		1,50	1,60	15,80	81,00	9	0,01	0,06	0,26
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	109,00	0	0,06	0,29	1,18
Итого	890		31,27	33,17	111,40	876,50	9,31	0,26	0,63	7,48
<b>Итого за день</b>			<b>105,66</b>	<b>108,24</b>	<b>169,18</b>	<b>2772,20</b>	<b>248,64</b>	<b>0,99</b>	<b>1,60</b>	<b>24,90</b>

<b>День 10-ый</b>										
<b><u>Завтрак</u></b>										
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	239,00	26,40	19,00	33,80	408,00	60	0,07	0,4	0,54
Салат из свежих помидоров	100	8,00	0,90	4,50	4,50	63,00	0	0,03	0,02	6,9
Бутерброд с сыром	50/20	3,00	9,20	5,80	24,20	190,00	20	0,05	0,06	0,07
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
<b>Итого</b>	<b>565</b>		<b>38,45</b>	<b>30,23</b>	<b>84,05</b>	<b>761,50</b>	<b>80,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,49</b>	<b>7,51</b>
<b><u>Обед</u></b>										
Борщ с капустой с картофелем	250/10	34,00	1,90	5,50	12,00	105,00	26,7	0,04	0,05	7,95
Биточки рыбные	120	83,00	28,80	14,00	16,60	311,00	0	0,17	0,18	0,24
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Банан	180		1,60	0,00	22,05	93,00		0,02	0,02	2
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
<b>Итого</b>	<b>870</b>		<b>44,12</b>	<b>28,09</b>	<b>150,30</b>	<b>1027,00</b>	<b>57,19</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>24,14</b>
<b><u>Ужин</u></b>										
Салат из свеклы с оастиг.маслом	100	25,00	1,30	7,40	6,00	95,00	0	0,01	0,02	0,74
Котлета рубленая из птицы	100	136,00	15,00	21,40	15,50	316,00	0	0,07	0,11	0,39
Каша рисовая рассыпчатая	250/10	187,00	62,00	9,00	62,50	366,00		0,06	0,04	0
Кисель из свежих ягод	200	326,00	0,20	0,10	19,50	81,00	0	0,01	0,01	19,2
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	109,00	0	0,06	0,29	1,18
<b>Итого</b>	<b>870</b>		<b>92,67</b>	<b>42,17</b>	<b>155,70</b>	<b>1164,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>0,53</b>	<b>21,51</b>
<b>Итого за день</b>			<b>175,24</b>	<b>100,49</b>	<b>390,05</b>	<b>2953,00</b>	<b>137,50</b>	<b>0,87</b>	<b>1,46</b>	<b>53,16</b>

<b>День 11-ый</b>										
Каша овсяная молочная жидкая	250/10	206,00	9,60	12,70	40,10	321,00	0	0,25	0,23	0,65
Масло крестьянское порционно	20		0,02	14,50	0,28	132,20	90	0,002	0,024	0
Какао с молоком	200	193,00	3,50	3,40	22,30	130,00	9,58	0,02	0,12	0,15
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Итого	555		18,67	33,38	100,08	779,70	99,58	0,33	0,39	0,80
<b>Обед</b>										
Салат из св.огур.помид.	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Рассольник домашний	250/10	37,00	2,40	5,70	13,90	118,00	26,7	0,08	0,07	10,5
Тефтели из говядины с рисом	80/40	110,00	9,20	13,50	11,60	207,00	0	0,02	0,05	0,28
Макаронные изделия отварные	180/5	227,00	6,60	4,70	39,40	230,00	0	0,07	0,02	0
Компот из свежих плодов	200	311,00	0,50	0,10	31,20	121,00	0	0,07	0,21	0,29
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	975		27,52	31,19	152,15	994,00	27,01	0,33	0,45	14,92
<b>Ужин</b>										
Сырники из творога	50/10	241,00	10,53	2,10	12,40	111,00	24,6	0,02	0,12	0,14
Кура отварная	100	132,00	26,10	24,60	0,30	327,00	0	0,08	0,18	1,27
Картофель отварной с маслом	180/4	144,00	3,50	3,90	26,50	159,00	29,5	0,15	0,1	7,29
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	109,00	0	0,06	0,29	1,18
Итого	854		56,25	35,79	112,95	1004,00	54,41	0,38	0,76	9,88

**Итого за день**

**102,44 100,36 365,18 2777,70 181,00 1,03 1,60 25,60**

<u>День 12-ый</u>										
<u>Завтрак</u>										
Каша манная молочная жидкая	250/10	205,00	7,70	10,30	37,90	278,00	0	0,09	0,2	0,68
Сыр порционнно	20		12,42	7,00	17,00	197,75	0	0	0	14,4
Банан	180		1,60	0,00	22,05	93,00		0,02	0,02	2
Чай с молоком и сахаром	200		1,50	1,60	15,80	81,00	9	0,01	0,06	0,26
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Итого	555		28,77	21,68	130,15	846,25	9,00	0,18	0,30	17,34
<u>Обед</u>										
Салат из свежих огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп картофельный с домашней лапшой	250	39,00	2,90	2,80	17,90	110,00	12,87	0,08	0,06	6,6
Котлета рубленая из птицы	100	136,00	15,00	21,40	15,50	316,00	0	0,07	0,11	0,39
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	187,00	4,40	4,70	45,00	248,00	39,33	0,06	0,06	1,13
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	945		31,22	36,09	157,05	1081,00	52,51	0,31	0,34	13,56
<u>Ужин</u>										
Винегрет овощной	100	26,00	1,40	2,30	7,70	57,00	0	0,05	0,04	12,7
Рыба припущенная в молоке	110	93,00	20,30	13,40	3,10	215,00	0	0,16	0,17	1,42
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Чай с лимоном с сахаром	200/7	302,00	0,10	0,00	9,30	37,00	0	0	0	1,12
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	109,00	0	0,06	0,29	1,18
Итого	882		39,67	25,87	96,30	781,50	30,49	0,45	0,68	28,86
<b>Итого за день</b>			<b>99,66</b>	<b>83,64</b>	<b>383,50</b>	<b>2708,75</b>	<b>92,00</b>	<b>0,93</b>	<b>1,32</b>	<b>59,76</b>

<b>День 13-ый</b>										
<b><u>Завтрак</u></b>										
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	15,00	0,80	4,70	3,60	61,00	0	0,03	0,02	5,7
Масло порционно	20		0,02	14,50	0,28	132,20	90	0,002	0,024	0
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	243,00	21,41	13,70	36,00	352,00	0,08	0,08	0,38	0,37
Кофейный напиток на молоке	200	304,00	2,90	2,80	14,90	94,00	0	0,03	0,12	0,52
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Итого	565		43,10	45,48	105,30	1033,45	0,08	0,17	0,52	15,29
<b><u>Обед</u></b>										
Суп картофельный с бобовыми	250	42,00	6,70	4,20	19,50	144,00	17,7	0,24	0,11	7,1
Печень по-строгановски	120	130,00	17,30	12,20	2,90	192,00	0	0,16	1,46	4,61
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183,00	10,40	6,80	45,40	288,00	39,33	0,31	0,16	0
Компот из кураги	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	865		43,72	25,99	153,25	1017,00	57,34	0,80	1,85	12,11
<b><u>Ужин</u></b>										
Салаи из квашеной капусты	100	11,00	1,60	4,50	7,00	76,00	0	0,01	0,02	10,9
Котлета из говядины	100	66,00	14,50	12,00	12,80	218,00	2,59	0,06	0,11	0,05
Капуста тушеная	180	148,00	3,90	4,90	17,00	127,00	14,87	0,06	0,08	29,7
Чай с молоком	200		1,50	1,60	15,80	81,00	9	0,01	0,06	0,26
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	890		27,67	24,77	93,20	699,50	26,77	0,18	0,33	40,89
<b>Итого за день</b>			<b>114,49</b>	<b>96,24</b>	<b>351,75</b>	<b>2749,95</b>	<b>84,19</b>	<b>1,14</b>	<b>2,70</b>	<b>68,29</b>

<b>День 14-ый</b>										
<b>Завтрак</b>										
Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	239,00	26,40	19,00	33,80	408,00	0	0,07	0,4	0,54
Яйцо вареное	40	10,10	4,80	4,40	0,20	59,00	0	0,02	0,14	6
Чай с лимоном с сахаром	200/10	302,00	0,10	0,00	9,30	37,00	0	0	0	0
Батон нарезной	75		5,55	2,78	37,40	196,50	0	0,055	0,015	0
Итого	495		36,85	26,18	80,70	700,50	0,00	0,15	0,56	6,54
<b>Обед</b>										
Салат из свежих помидоров	100	8,00	0,90	4,50	4,50	63,00	0	0,03	0,02	6,9
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	33,00	2,10	5,60	7,30	88,00	26,7	0,02	0,04	10
Жаркое по-домашнему	240	98,00	24,30	24,20	23,50	416,00	0	0,14	0,19	3,26
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	910		35,42	36,99	110,95	919,00	27,01	0,26	0,32	21,69
<b>Ужин</b>										
Салат "Студенческий"	100	41,00	3,50	10,50	7,40	142,00	0	0,08	0,1	2,51
Оладьи из печени по-кунцевски	120	128,00	24,10	16,80	16,20	316,00	0	0,28	2,04	14,2
Макаронные изделия отварные	180/5	227,00	6,60	4,70	39,40	230,00	0	0,07	0,02	0
Чай с лимоном с сахаром	200/7	302,00	0,10	0,00	9,30	37,00	0	0	0	1,12
Яблоко	200		0,60	0,00	17,20	80,00		0,02	0,02	2,8
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Йогурт м.д.ж.2,5%	200		8,00	2,50	11,60	109,00	0	0,06	0,29	1,18
Итого	872		49,07	36,27	141,70	1111,50	0,31	0,55	2,53	21,77
<b>Итого за день</b>			<b>121,34</b>	<b>99,44</b>	<b>333,35</b>	<b>2731,00</b>	<b>27,32</b>	<b>0,95</b>	<b>3,41</b>	<b>50,00</b>