

СОГЛАСОВАНО
Директор КОГПОБУ «Кировский
многопрофильный техникум»

09 января 2025



Урамцов О.Е.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Питание-Профтех»

09 января 2025



Самылова О.С.

ПРИМЕРНОЕ

двухнедельное меню для студентов
Кировского областного государственного
профессионального образовательного
бюджетного учреждения
«Кировский многопрофильный техникум»
2025 год

День № 1 МЕНЮ 2025г.										
<i>Наименование</i>	<i>Масса порции</i>	<i>№ рец.</i>	белки	жиры	углеводы	калорийн ость	Витамины			
							А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
<u>Завтрак</u>										
		2010 <i>20 182 021</i>								
Каша овсяная молочная жидкая	250/10	206,00	9,60	12,70	40,10	321,00	80,33	0,25	0,23	0,65
Масло крестьянское 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	555		18,07	32,78	92,68	743,70	170,33	0,34	0,39	1,17
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<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 бобовыми	250	42,00	6,70	4,20	19,50	144,00	17,7	0,24	0,11	7,1
Биточки из говядины	100	66,00	14,50	12,00	12,80	218,00	2,59	0,06	0,11	0,05
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183,00	10,40	6,80	45,40	288,00	0	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	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	920		40,92	25,80	153,70	1032,50	20,60	0,70	0,50	7,55
Полдник										
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
Яблоко	150		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого	350		0,83	0,80	37,80	154,20	0,04	0,02	0,02	21,12
<u>Ужин</u>										
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	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	714		23,62	19,99	100,85	675,00	29,81	0,25	0,22	10,70
Итого за день			89,24	85,87	394,03	2721,40	258,76	1,36	1,38	41,64

День 2-ой										
<u>Завтрак</u>										
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	550		19,77	39,48	57,98	664,70	97,36	0,13	0,36	6,94
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<u>Обед</u>										
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
Макаронны отварные	180/5	227,00	6,50	4,40	40,00	233,00	0	0,08	0,02	0
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	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	830		29,77	32,97	131,50	946,50	27,01	0,26	0,27	56,45
Полдник										
Мандарин	50		0,4	0,1	3,75	26,5		0,01	0,01	3,5
Пирожок с повидлом	100	265,00	5,50	4,70	56,20	289,00	0	0,04	0,03	0,05
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	350	565,00	6,00	4,80	69,05	350,50	0,00	0,05	0,04	3,55
<u>Ужин</u>										
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	12,45
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	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	710		30,12	26,79	107,65	791,00	30,49	0,41	1,70	38,36
Итого за день			91,46	110,54	375,18	2868,70	192,84	0,90	2,62	106,40

День 3-ий										
Завтрак										
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
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		23,65	21,33	101,05	592,50	106,91	0,29	0,37	0,48
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
Обед										
Салат из свежих огурцов	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	10,51
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	180/5	187,00	4,40	4,70	45,00	248,00	39,33	0,06	0,04	0
Напиток лимонный	200	198,00	0,10	0,00	22,50	86,00	0	0	0	2,33
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	950		38,57	36,17	128,90	995,50	66,34	0,24	0,30	16,76
Полдник										
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
Яблоко	150		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого	350		0,83	0,80	37,80	154,20	0,04	0,02	0,02	21,12
Ужин										
Сырники из творога	50/10	241,00	10,53	2,10	12,40	111,00	24,6	0,02	0,12	0,14
Рыба запеченая в омлете	120	81,00	17,70	7,00	3,60	148,00	0	0,08	0,19	0,65
Рагу овощное	250	101,00	4,80	12,40	21,90	219,00	0	0,06	0,07	11,9
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	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	740		41,08	24,19	109,15	811,20	24,91	0,23	0,45	13,81
Итого за день			109,93	88,99	385,90	2669,40	236,18	0,84	1,39	53,27

День 4-ый										
<u>Завтрак</u>										
Макароны 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
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		18,77	38,38	94,88	802,70	191,60	0,13	0,14	0,06
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<u>Обед</u>										
Помидоры св.порционно	100	0,00	0,53	1,60	1,75	40,00	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	12,45
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	896,00	45,95	0,38	0,40	24,54
Полдник										
Банан	150	0,00	2,25	0,75	31,50	144,00	0	0,02	0,02	2
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
	350		2,28	0,75	49,70	214,20	0,00	0,02	0,02	3,12
<u>Ужин</u>										
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	772		39,77	30,47	128,00	970,50		0,67	1,78	6,03
Итого за день			96,47	101,19	416,48	2999,40	275,53	1,25	2,59	34,85

День 5-ый										
Завтрак										
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
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	55,00	2,10	5,60	7,30	88,00	26,7	0,02	0,04	10,03
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
Полдник										
Пирожок печеный с яблоками	100	264,00	6,10	5,30	44,00	252,00	0	0,08	0,06	1,39
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарин	50		0,4	0,1	3,75	26,5		0,01	0,01	3,5
	350		6,60	5,40	56,85	313,50	0,00	0,09	0,07	4,89
Ужин										
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	29,66
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
Итого	700		29,62	31,09	93,95	739,80	0,31	0,20	0,27	34,41
Итого за день			115,07	107,23	393,35	3011,05	65,38	0,76	1,37	71,45

День 6-ой										
<u>Завтрак</u>										
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
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<u>Обед</u>										
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	14,16
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,45
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	960		38,72	33,69	125,55	959,00	57,19	0,60	2,31	43,63
Полдник										
Банан	150	0,00	2,25	0,75	31,50	144,00	0	0,02	0,02	2
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
	350		2,28	0,75	49,70	214,20	0,00	0,02	0,02	3,12
<u>Ужин</u>										
Салат из свеклы с оастит.маслом	100	25,00	1,30	7,40	6,00	95,00	0	0,01	0,02	0,74
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
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	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	712		40,12	30,29	116,85	898,00	39,64	0,55	0,42	3,28
Итого за день			105,19	102,51	406,28	2954,90	234,39	1,47	3,38	51,93

День 7-ой										
<u>Завтрак</u>										
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
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<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
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	300	65,00	24,20	23,60	20,50	392,00	0	0,17	0,2	5,65
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	970		36,72	35,89	124,65	963,00	27,01	0,36	0,41	16,60
Полдник										
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
Яблоко	150		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого			0,83	0,80	37,80	154,20	0,04	0,02	0,02	21,12
<u>Ужин</u>										
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	55		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	700		28,62	22,99	137,75	877,00	2,90	0,24	0,26	23,24
Итого за день			85,94	92,26	411,88	2798,90	157,93	0,75	1,10	62,30

День 8-ой										
<u>Завтрак</u>										
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
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<u>Обед</u>										
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	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	930		42,37	41,57	113,60	995,50	9,31	0,26	0,32	15,78
Полдник										
Банан	150	0,00	2,25	0,75	31,50	144,00	0	0,02	0,02	2
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
Итого			2,28	0,75	49,70	214,20	0,00	0,02	0,02	3,12
<u>Ужин</u>										
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	12,45
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
Итого	710		22,52	29,49	104,15	769,00	30,49	0,27	0,28	17,13
Итого за день			95,22	101,04	433,50	2809,20	176,64	0,81	1,18	39,42

День 9-ый										
<u>Завтрак</u>										
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
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<u>Обед</u>										
Суп из овощей	250	69,00	1,80	4,20	10,70	88,00	26,7	0,07	0,05	8,52
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
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	840		44,37	32,37	133,00	994,50	66,34	0,48	0,42	9,00
Полдник										
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
Яблоко	150		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого	350		0,83	0,80	37,80	154,20	0,04	0,02	0,02	21,12
<u>Ужин</u>										
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	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	715		25,12	31,59	112,25	833,00	9,31	0,23	0,35	6,30
Итого за день			98,49	114,04	349,83	2800,40	301,03	0,93	1,53	41,92

День 10-ый										
<u>Завтрак</u>										
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
Итого	565		38,45	30,23	84,05	761,50	80,00	0,18	0,49	7,51
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<u>Обед</u>										
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	100	83,00	24,00	11,70	13,80	259,00	0	0,13	0,15	0,2
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,45
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	850		37,72	25,79	125,45	882,00	57,19	0,38	0,39	22,10
Полдник										
Булочка сдобная	100	289,00	7,80	0,50	52,50	321,00	0	0,08	0,07	0,05
Мандарин	50		0,4	0,1	3,75	26,5		0,01	0,01	3,5
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Итого	350		8,30	0,60	65,35	382,50	0,00	0,09	0,08	3,55
<u>Ужин</u>										
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	180/5	187,00	4,30	4,70	44,10	240,00		0,04	0,03	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	55		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	700		28,82	36,29	138,15	995,00	0,31	0,20	0,24	20,33
Итого за день			119,09	99,41	422,00	3137,00	175,48	0,90	1,45	54,59

День 11-ый										
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
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
Обед										
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	10,51
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	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	950		25,67	30,27	139,70	928,50	27,01	0,30	0,44	14,92
Полдник										
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
Яблоко	150		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого	350		0,83	0,80	37,80	154,20	0,04	0,02	0,02	21,12
Ужин										
Салат "Витаминный"	100	15,00	1,50	4,60	10,80	89,00	0	0,03	0,04	0,3
Кура отварная	100	132,00	26,10	24,60	0,30	327,00	0	0,08	0,18	1,27
Картофель отварной с маслом	180/5	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	55		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	700		39,22	35,79	99,75	873,00	29,81	0,33	0,39	8,86
Итого за день			90,19	106,74	386,33	2851,40	194,42	1,03	1,49	46,80

День 12-ый										
<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 порционнo	20		12,42	7,00	17,00	197,75	0	0	0	14,4
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		27,17	21,68	108,10	753,25	9,00	0,16	0,28	15,34
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<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
Итого	895		27,52	34,24	132,15	950,00	52,51	0,25	0,32	13,56
Полдник										
Банан	150	0,00	2,25	0,75	31,50	144,00	0	0,02	0,02	2
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
Итого	350		2,28	0,75	49,70	214,20	0,00	0,02	0,02	3,12
<u>Ужин</u>										
Винегрет овощной	100	26,00	1,40	2,30	7,70	57,00	0	0,05	0,04	12,69
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	12,45
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	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	707		33,52	24,29	97,15	738,00	30,49	0,42	0,40	27,68
Итого за день			96,29	87,46	396,10	2771,45	129,98	0,90	1,27	60,80

День 13-ый										
<u>Завтрак</u>										
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
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<u>Обед</u>										
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	25		1,85	0,93	12,45	65,50	0	0,028	0,007	0
Итого	840		41,87	25,07	140,80	951,50	57,34	0,77	1,84	12,11
Полдник										
Банан	150	0,00	2,25	0,75	31,50	144,00	0	0,02	0,02	2
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
Итого			2,28	0,75	49,70	214,20	0,00	0,02	0,02	3,12
<u>Ужин</u>										
Салаи из квашеной капусты	100	11,00	1,60	4,50	7,00	76,00	0	0,01	0,02	10,92
Котлета из говядины	100	66,00	14,50	12,00	12,80	218,00	2,59	0,06	0,11	0,05
Капуста тушеная	180/5	148,00	3,90	4,90	17,00	127,00	14,87	0,06	0,08	29,66
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	55		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	700		29,52	25,69	105,65	765,00	26,77	0,21	0,34	40,89
Итого за день			122,57	103,49	410,45	3080,15	122,17	1,22	2,97	72,51

День 14-ый										
<u>Завтрак</u>										
Запеканка из творога со сгущ.молоком	200/30	239,00	38,70	27,30	59,40	644,00	0	0,13	0,59	0,78
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	555		49,15	34,48	106,30	936,50	0,00	0,21	0,75	6,78
2-ой завтрак										
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
<u>Обед</u>										
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	10,03
Жаркое по-домашнему	300	65,00	24,20	23,60	20,50	392,00	0	0,17	0,2	5,65
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	970		35,32	36,39	107,95	895,00	27,01	0,29	0,33	24,08
Полдник										
Нектар фруктовый	200	0,00	0,03	0,00	18,20	70,20	0	0	0	1,12
Яблоко	150		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого	350		0,83	0,80	37,80	154,20	0,04	0,02	0,02	21,12
<u>Ужин</u>										
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	14,16
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	200/10	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
Итого	700		40,47	33,77	112,90	922,50	0,31	0,47	2,22	17,79
Итого за день			131,57	111,94	373,95	3024,20	65,34	1,04	3,57	70,87