

Согласовано:
 Директор ГБПОУ НСО "Новосибирский
 колледж промышленных технологий"

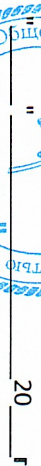
Затолокин М.Ю./
 20 г.



Примерное двенадцатидневное меню на весенне-летний период и пищевая ценность питания учащихся
 Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Новосибирской области
 "Новосибирский колледж промышленных технологий" возрастной категории до 18 лет

Утверждено:
 Директор ООО "Ромашка"

Орлова Е.А./
 20 г.



№ рецептур № сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Нергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					

1 неделя

Понедельник 1														
Завтрак :														
520, 2011	Каша молочная рисовая вязкая	250\10	7,35	11,31	54,84	350,53	0,184	1,18	0,158	158,64	163,7	28,58	1,17	
3, 2011	Бутерброд с хлебом, маслом и сыром	30\10\30	9,43	16,52	15,00	246,40	0,10	0,48	0,10	340,50	26,90	10,80	0,26	
1168, 2011	Чай с сахаром и лимонном	200\15\10	0,29	0,00	15,37	62,64	0,01	4,10	0,00	8,98	84,70	5,60	0,93	
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69	
пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0,12	0,00	0,00	76,20	49,80	21,00	0,12	
	Итого завтрак:	40,75	56,55	214,16	866,45		0,76	11,52	0,52	1182,43	637,30	124,76	5,52	
Обед :														
120, 1996	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	300	8,64	11,04	14,74	192,95	0,19	51,82	0,01	60,89	134,53	36,99	1,67	
401, 1996	Гуляш из говядины	100\50	30,77	29,73	4,03	406,74	0,174	1,00	0,00	17,86	321,02	35,24	4,24	
465, 1996	Рис отварной с маслом	200	5,03	7,60	52,24	297,48	0,08	0,00	0,04	19,20	69,90	15,00	1,28	
939, 1996	Кисель фруктовый	200	0,56	0,00	44,12	178,70	0,02	0,96	0,00	16,05	22,43	7,68	0,72	
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07	
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18	
	Итого обед:	102,96	98,63	316,75	1482,94	1,27	107,56	0,10	612,30	1281,36	262,72	18,10	23,62	
	Итого за день:	143,70	155,18	530,91	2349,40	2,02	119,08	0,62	1794,73	1918,66	387,48	23,62		

Вторник 2														
Завтрак :														
45, 2004	Суп лапша молочная	300	8,42	9,62	31,64	246,84	0,262	2,1	0,225	259,32	212,7	33,351	0,52	
117, 2000	Булочка дорожная	100	7,11	13,20	60,36	388,66	0,15	0,00	0,07	15,80	13,8	12,21	0,85	
257, 2004	Кофейный напиток со сухим молоком	200	4,00	3,45	13,78	102,15	0,04	0,48	0,04	104,82	101,60	14,80	0,60	
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69	
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18	
	Итого завтрак:	47,94	66,03	270,22	1015,73	1,13	5,16	0,67	964,18	767,84	166,02	4,79		
Обед :														
1059, 2011	Фрукт свежий (апельсин)	200	1,80	0,00	16,80	76,00	0,167	120,0	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	
129, 1996	Рассольник с курицей и сметаной	300	9,99	11,17	33,05	272,64	0,2	25,22	0,01	38,89	166,46	44,015	98,70	
872, 2011	Жаркое по-домашнему с курицей	325	22,64	27,84	41,13	505,69	0,318	40,50	0,00	37,05	341,0	72,95	3,46	
588, 1996	Компот из кураги	200	0,58	0,00	35,16	142,94	0,03	1,00	0,00	13,79	17,75	8,00	0,74	
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07	
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18	
	Итого обед:	81,17	79,92	321,97	1404,34	1,90	253,44	0,02	631,76	1282,02	348,83	208,63		

		Итого за день:											213,42
Среды 3		129,11	145,95	592,19	2420,06	3,03	258,60	0,69	1595,94	2049,86	514,85		
Завтрак :													
1996	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250\10	9,48	12,29	58,70	383,29	0,508	1,20	0,16	191,72	298,94	78,84	0,67
130,2000	Корж молочный	100	7,03	11,25	73,45	423,14	0,145	0,11	0,08	28,93	29,16	14,62	0,94
628,1996	Чай с сахаром	200\15	0,02	0,00	15,01	60,84	0,00	0,10	0,00	4,98	82,5	4,40	0,87
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого завтрак:		42,10	48,00	353,00	1145,34	1,54	2,81	0,48	655,54	932,80	241,02	5,80
Обед :													
1059,211	Фрукт свежий (груша)	200	0,80	0,00	21,40	84,00	0,04	10,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,60
110,1996	Борщ со свежей капустой, мясом и сметаной	300	10,12	11,99	17,21	217,22	0,18	23,42	0,01	54,1	140,96	45,64	2,43
661,1996	Пельмени отварные с маслом (г/фабрикат промышленного произво	300\20	30,04	44,24	63,61	772,77	0,583	1,10	0,11	37,25	254,46	34,68	3,83
939,1996	Кисель фруктовый	200	0,56	0,00	44,12	178,70	0,02	0,96	0,00	16,05	22,43	7,68	0,72
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого обед:		95,21	111,40	357,76	1659,76	1,94	60,96	0,24	637,15	1053,30	277,91	20,81
Итого за день:			137,31	159,40	710,76	2805,10	3,48	63,77	0,73	1292,69	1986,10	518,93	26,61
Четверг 4													
Завтрак :													
1996	Каша молочная вязкая рчневая с маслом	250\10	9,31	11,76	53,63	357,61	0,30	1,18	0,158	145,2	303,18	16,82	1,07
643,1996	Какао с молоком стученым	200\00	4,64	4,75	9,04	97,45	0,05	0,59	0,05	119,49	138,51	22,63	0,69
3,2011	Бутерброд с хлебом, маслом и сыром	30\10\30	9,43	16,52	15,00	246,40	0,10	0,48	0,10	340,50	26,90	10,80	0,26
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69
пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0,12	0,00	0,00	76,20	49,80	21,00	0,12
	Итого завтрак:		53,36	66,95	199,09	908,34	1,19	4,50	0,61	1376,56	1023,87	135,30	4,84
Обед :													
153,1996	Суп рисовый с мясом	300	10,09	11,09	21,74	182,56	0,09	6,45	0,00	29,54	120,54	23,37	1,81
ТТК №272	Горбуша запеченная с овощами	150	41,20	25,22	8,35	425,13	0,454	6,10	0,19	120,75	43,7	101,4	6,21
482,1996	Капуста тушеная	200	4,65	9,02	22,19	188,56	0,235	106,60	0,00	109,06	76,9	38,77	2,34
540,1996	Соус томатный с овощами	50	0,53	3,02	3,49	43,27	0,009	0,25	0,00	2,25	2,59	1,69	0,07
пром	Сок виноградный	200	0,60	0,00	37,00	144,00	0,04	4,00	0,00	38,00	40,00	32	0,60
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого обед:		126,50	98,58	235,04	1390,58	1,95	243,90	0,38	945,49	712,98	435,35	24,37
Итого за день:			179,86	165,54	434,13	2298,92	3,14	248,40	0,99	2322,06	1736,85	570,65	29,21
Пятница 5													
Завтрак :													
4,1996	Каша молочная кукурузная вязкая	250\10	9,47	11,95	67,22	414,31	0,274	1,2	0,16	162,02	119,05	43,02	2,11
1,2011	Бутерброд с хлебом, маслом	30\10	2,41	7,52	15,00	137,32	0,07	0,00	0,04	40,50	26,90	10,80	0,08
629,1996	Чай с сахаром и лимоном	200\15\10	0,29	0,00	15,37	62,64	0,01	4,10	0,00	8,98	84,70	5,60	0,93
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69
пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0,12	0,00	0,00	76,20	49,80	21,00	0,12
	Итого завтрак:		30,93	39,85	238,91	821,15	0,88	10,60	0,36	589,19	548,00	153,64	7,03
Обед :													
139,1996	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	300	9,13	7,21	28,77	193,06	0,17	19,80	0,00	24,25	144,45	36,99	1,68
423,1996	Тфтели с рисом в сметанном соусе	120\75	18,19	38,97	22,28	512,59	0,438	2,65	0,09	87,6	219,02	25,53	2,33
463,1996	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,76	8,25	65,78	372,47	0,555	0,00	0,04	65,86	273,0	89,45	0,75
пром	Сок персиковый	200	0,20	0,00	3,80	16,00	0,20	0,40	0,00	3,80	4,00	3,20	0,20
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07

пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого обед:		85,31	110,75	323,95	1501,19	2,86	45,30	0,26	743,46	1462,50	380,04	11,97
	Итого за день:		116,24	150,60	562,86	2322,34	3,74	55,90	0,62	1332,65	2010,50	533,68	19,00
Суббота 6													
	Завтрак :												
98,2004	Каша молочная манная вязкая	250\10	9,76	11,42	54,17	358,49	0,24	1,18	0,16	156,40	156,42	33,62	1,45
257,2004	Кофейный напиток со сладеным молоком	200	4,00	3,45	13,78	102,15	0,04	0,48	0,04	104,82	101,60	14,80	0,60
2000	Рулетик с маком	100	9,74	18,92	54,86	428,71	0,15	0,00	0,12	171,78	36,36	57,69	2,01
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого завтрак:		55,63	68,52	304,26	1167,42	1,08	3,32	0,63	920,99	700,36	257,51	8,97
	Обед :												
1059,2011	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,00	22,60	92,00	0,27	26,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
36,2004	Суп из овощей с мясом и сметаной	300	10,13	12,04	16,03	213,02	0,18	26,72	0,01	41,40	145,97	35,17	2,14
413,1996	Шницель натурально-рубленый	125	25,38	33,11	0,06	399,71	0,21	0,00	0,03	16,01	272,02	28,85	3,49
273,1996	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,41	7,88	52,73	311,48	0,15	0,00	0,04	15,00	62,90	11,50	0,86
237,2004	Соус сметанный	50	0,90	3,42	1,66	40,99	0,054	0,05	0,03	23,03	15,95	2,76	0,04
628,1996	Чай с сахаром	200\15	0,02	0,00	15,01	60,84	0,00	0,10	0,00	4,98	82,5	4,40	0,87
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого обед:		101,61	114,39	280,10	1525,11	1,79	79,74	0,23	617,13	1366,28	256,26	21,46
	Итого за день:		157,24	182,90	584,36	2692,53	2,87	83,06	0,86	1538,12	2066,64	513,77	30,43
2 неделя													
Понедельник 7													
	Завтрак :												
4,1996	Каша молочная рисовая вязкая	250\10	7,35	11,31	54,84	350,53	0,184	1,18	0,158	158,64	163,7	28,58	1,17
629,1996	Чай с сахаром и лимоном	200\15\10	0,29	0,00	15,37	62,64	0,01	4,10	0,00	8,98	84,70	5,60	0,93
3,2011	Бутерброд с хлебом, маслом и сыром	30\10\30	9,43	16,52	15,00	246,40	0,10	0,48	0,10	340,50	26,90	10,80	0,26
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69
пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0,12	0,00	0,00	76,20	49,80	21,00	0,12
	Итого завтрак:		40,75	56,55	214,16	866,45	0,76	11,52	0,52	1182,43	637,30	124,76	5,52
	Обед :												
110,1996	Борщ со свежей капустой, мясом и сметаной	300	10,12	11,99	17,21	217,22	0,18	23,42	0,01	54,1	140,96	45,64	2,43
465,1996	Рис отварной с маслом	200	5,03	7,60	52,24	297,48	0,08	0,00	0,04	19,20	69,90	15,00	1,28
795,2011	Котлета мясная	150	20,88	21,81	14,79	338,93	0,35	3,00	0,01	49,51	236,93	28,27	2,69
540,1996	Соус томатный с овощами	50	0,53	3,02	3,49	43,27	0,009	0,25	0,00	2,25	2,59	1,69	0,07
939,1996	Кисель фруктовый	200	0,56	0,00	44,12	178,70	0,02	0,96	0,00	16,05	22,43	7,68	0,72
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого обед:		87,19	87,77	350,19	1482,67	1,60	55,26	0,11	666,56	1131,22	274,45	16,66
	Итого за день:		127,94	144,33	564,35	2349,12	2,36	66,78	0,63	1848,99	1768,52	399,21	22,17
Вторник 8													
	Завтрак :												
45,2004	Суп лапша молочная	300	8,42	9,62	31,64	246,84	0,262	2,1	0,225	259,32	212,7	33,351	0,52
130,2000	Корж молочный	100	7,03	11,25	73,45	423,14	0,145	0,11	0,08	28,93	29,16	14,62	0,94
643,1996	Какао с молоком сухим	200,00	4,64	4,75	9,04	97,45	0,05	0,59	0,05	119,49	138,51	22,63	0,69
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого завтрак:		49,06	52,15	286,92	1045,50	1,15	5,59	0,71	1019,75	872,38	186,50	5,16

Обед :													
1059, 2011	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,00	22,60	92,00	0,27	26,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
138,1996	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	300	14,94	8,47	30,60	240,443	0,36	16,8	0,00	42,30	190,50	53,01	2,12
ТТК №273	Голень куриная запеченная	180	43,14	35,52	0,87	468,72	0,54	0,06	0,03	51,00	522,60	63,00	3,63
470,1996	Картофель отварной с маслом	200	4,06	6,72	38,89	232,29	0,21	39,40	0,04	21,86	156,06	45,56	1,79
237,2004	Соус сметанный	50	0,90	3,42	1,66	40,99	0,054	0,05	0,03	23,03	15,95	2,76	0,04
629,1996	Чай с сахаром и лимоном	200\15\10	0,29	0,00	15,37	62,64	0,01	4,10	0,00	8,98	84,70	5,60	0,93
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого обед:	140,40	106,76	283,88	1544,15	2,94	146,82	0,19	710,63	2067,22	430,81		23,67
Итого за день: 189,46 158,91 570,80 2589,66 4,09 152,41 0,90 1730,38 2939,60 617,31 28,83													
Среды 9													
Завтрак :													
4, 1996	Каша молочная кукурузная вязкая	250\10	9,47	11,95	67,22	414,31	0,274	1,2	0,16	162,02	119,05	43,02	2,11
628,1996	Чай с сахаром	200\15	0,02	0,00	15,01	60,84	0,00	0,10	0,00	4,98	82,5	4,40	0,87
1, 2011	Бутерброд с хлебом , маслом	30\10	2,41	7,52	15,00	137,32	0,07	0,00	0,04	40,50	26,90	10,80	0,08
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69
пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0,12	0,00	0,00	76,20	49,80	21,00	0,12
	Итого завтрак:	30,57	39,85	238,23	819,35	0,86	2,60	0,36	581,19	543,60	151,24		6,91
Обед :													
1059, 2011	Фрукт свежий (япельсин)	200	1,80	0,00	16,80	76,00	0,08	120,0	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60
120,1996	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	300	8,64	11,04	14,74	192,95	0,19	51,82	0,01	60,89	134,53	36,99	1,67
319,1996	Минтай запеченный	150	29,10	15,81	0,00	258,65	0,183	0,00	0,00	0,00	0,0	104,31	1,46
477,1996	Капуста цветная отварная с маслом	200	5,43	8,70	10,45	141,81	0,223	147,70	0,05	57,74	110,01	36,23	2,98
540,1996	Соус томатный с овощами	50	0,53	3,02	3,49	43,27	0,009	0,25	0,00	2,25	2,59	1,69	0,07
939,1996	Кисель фруктовый	200	0,56	0,00	44,12	178,70	0,02	0,96	0,00	16,05	22,43	7,68	0,72
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого обед:	103,27	79,03	248,89	1298,45	1,67	521,46	0,12	726,15	770,72	472,69		16,18
Итого за день: 133,85 118,88 487,12 2117,80 2,53 524,06 0,48 1307,34 1314,32 623,93 23,09													
Четверга 10													
Завтрак :													
4,1996	Каша молочная из геркулеса вязкая с маслом	250\10	10,77	14,50	49,91	373,21	0,408	1,18	0,158	174,3	312,66	96,34	4,53
117, 2000	Булочка Дорожная	100	7,11	13,20	60,36	388,66	0,15	0,00	0,07	15,80	13,8	12,21	0,85
628,1996	Чай с сахаром	200\15	0,02	0,00	15,01	60,84	0,00	0,10	0,00	4,98	82,5	4,40	0,87
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого завтрак:	44,74	68,89	309,25	1100,79	1,34	2,56	0,45	594,50	929,52	271,20		13,36
Обед :													
153,1996	Суп рисовый с мясом	300	10,09	11,09	21,74	182,56	0,09	6,45	0,00	29,54	120,54	23,37	1,81
319,1996	Рыба запеченная с картофелем по-русски	350	36,33	22,54	34,22	485,01	0,48	30,95	0,19	121,23	92,01	103,56	5,89
588,1996	Компот из кураги	200	0,58	0,00	35,16	142,94	0,03	1,00	0,00	13,79	17,75	8,00	0,74
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого обед:	106,95	69,14	268,73	1217,57	1,52	76,80	0,38	713,42	646,20	342,75		19,12
Итого за день: 151,69 138,03 577,98 2318,36 2,86 79,36 0,83 1307,92 1575,72 613,95 32,48													
Пятница 11													
Завтрак :													
4, 1996	Каша пшенная молочная вязкая	250\10	11,12	12,93	57,29	390,06	0,575	1,20	0,16	164,787	259,388	81,336	4,62
3, 2011	Бутерброд с хлебом , маслом и сыром	30\10\30	9,43	16,52	15,00	246,40	0,10	0,48	0,10	340,50	26,90	10,80	0,26

629\1996	Чай с сахаром и лимоном	200\15\10	0,29	0,00	15,37	62,64	0,01	4,10	0,00	8,98	84,70	5,60	0,14
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69
пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0,12	0,00	0,00	76,20	49,80	21,00	0,12
	Итого завтрак:		48,28	59,81	219,06	905,98	1,54	11,56	0,52	1194,73	828,68	230,27	11,63
	Обед :												
679\1996	Блинчики с маслом	150\20	12,64	23,89	57,64	496,14	0,313	1,56	0,29	211,68	179,07	40,42	1,29
129\1996	Рассольник с курицей и сметаной	300	9,99	11,17	33,05	272,64	0,2	25,22	0,01	38,89	166,46	44,015	98,70
872\2011	Жаркое по-домашнему с курицей	325	22,64	27,84	41,13	505,69	0,318	40,50	0,00	37,05	341,0	72,95	3,46
пром	Сок персиковый	200	0,20	0,00	3,80	16,00	0,20	0,40	0,00	3,80	4,00	3,20	0,20
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого обед:		103,70	127,70	353,94	1697,54	14,84	134,96	0,59	963,33	1562,66	390,87	209,35
	Итого за день:		151,99	187,50	573,00	2603,51	16,38	146,52	1,11	2158,06	2391,33	621,15	220,97
	Суббота 12												
	Завтрак :												
98\2004	Каша молочная манная вязкая	250\10	9,76	11,42	54,17	358,49	0,24	1,18	0,16	156,40	156,42	33,62	1,45
2000	Рулетик с маком	100	9,74	18,92	54,86	428,71	0,15	0,00	0,12	171,78	36,36	57,69	2,01
257\2004	Кофейный напиток со слушенным молоком	200	4,00	3,45	13,78	102,15	0,04	0,48	0,04	104,82	101,60	14,80	0,60
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	90,00	36,90	13,80	0,69
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого завтрак:		55,63	68,52	304,26	1167,42	1,08	3,32	0,63	920,99	700,36	257,51	8,97
	Обед :												
1059\2011	Фрукт свежий (апельсин)	200	1,80	0,00	16,80	76,00	0,08	120,0	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60
139\1996	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	300	9,13	7,21	28,77	193,06	0,17	19,80	0,00	24,25	144,45	36,99	1,68
375\1996	Бефстроганов (п/фабрикат промышленного производства)	75\50	24,52	28,19	7,45	381,60	0,23	2,97	0,03	51,20	274,32	33,35	3,42
270\468\1996	Пюре из гороха	200	14,23	7,51	35,48	266,39	0,56	0,00	0,04	56,76	140,45	54,26	0,45
628\1996	Чай с сахаром	200\15	0,02	0,00	15,01	60,84	0,00	0,10	0,00	4,98	82,5	4,40	0,87
пром	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193,50	0,15	0,00	0,00	270,00	110,90	41,40	2,07
пром	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	44,73	213,57	0,18	0,00	0,00	114,30	74,70	31,50	0,18
	Итого обед:		110,73	73,29	202,41	1115,90	1,91	6,14	0,14	610,18	1178,59	256,92	11,81
	Итого за день:		166,36	141,80	506,67	2283,32	2,99	9,46	0,78	1531,17	1878,95	514,43	20,79

Составил: технолог

/Г.С. Иваненко/

При разработке меню использованы:

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания (издательство "Дели плюс", Москва, 2011)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (издательство "Хлебпродинформ", Москва, 1996)