

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 12 лет и старше

Директор СОБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»
Панцевич А. П.
Приказ № 67/1 от 30.08.2024 г.

День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная жидкая	200	7	13	42	241	183
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	12	38	430а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		430	9	13	68	343	
1	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с маслом сливочным	50	8	10	18	186	1
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		250	12	14	33	295	
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	4	75	31
1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный на отваре овощей	250	2	6	13	113	125
		2 блюдо	Бефстроганов из мяса отварного	100	15	18	4	235	298
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	10	41	289	243
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
1	Полдник	хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		900	33	40	114	952	
		блюдачное	Пирожки молочные	50	2	1	39	168	510
		кисломол.	Йогурт молочный натуральный	200	8	3	12	114	463
		итого		250	10	4	51	282	
1	Ужин	гор.блюдо	Птица отварная	100	11	14	3	300	341
		гарнир	Макаронные изделия отварные	180	8	7	53	308	661
		закуска							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
1	Ужин 2	хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		550	24	21	96	791	
		фрукты	Фрукты свежие(груши)	220	1	1	23	103	458гp
		итого		220	1	1	23	103	
		Итого за день:	на 1 чел.	2600	89	93	385	2766	

2	Завтрак	гор.блюдо	Каша ассорти "Дружба"	200	6	11	30	245	353а
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	12	38	430а
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	200	1	1	20	94	458а/бл
		итого		630	9	12	76	441	
2	Завтрак 2	гор.блюдо	Вутерброды с колбасой вареной для дошкольного и школьного питания	60	7	3	17	118	8а
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		хлеб							
		итого		260	11	7	32	227	
		закуска							
2	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	5	7	16	146	83
		2 блюдо	Рыба (филе трески) припущенная	100	18	6	0	126	272
		гарнир	Пюре картофельное	180	5	8	35	195	362
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		800	34	21	103	707	
		гор.блюдо	Омлет с сыром запеченный	150	16	23	3	281	254
2	Полдник	напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	430
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		итого		380	18	23	27	383	
		гор.блюдо	Гуляш из мяса отварного	100	8	14	3	196	299
2	Ужин	гарнир	Рис отварной	180	5	6	47	264	355
		закуска	Салат из капусты белокочанной	100	3	12	15	126	45
		напиток	Компот из яблок	200	0	0	13	49	409
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		650	21	32	105	769	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
2	Ужин 2	итого		0	0	0	0	0	0
2	Итого за день:			на 1 чел.	2720	93	95	343	2527

3	Завтрак	гор.бюлодо	Суп молочный с изделиями макаронными	250	5	6	16	138	133
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	430
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		480	7	6	40	240	
3	Завтрак 2	гор.бюлодо	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 1)	60	3	5	31	171	60
		напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	18	115	200
		итого		260	6	8	49	286	
		закуска							
3	Обед	1 бюлодо	Суп картофельный с горохом	250	5	5	19	171	115
		2 бюлодо	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	20	23	31	422	344б
		гарнир							
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		770	31	28	102	833	
		бюлочное	Бюлочка "Любимая"	100	10	9	51	322	510
		кисломол.	кисломолочные напитки, Кефир	200	6	6	8	118	439
		итого		300	16	15	59	440	
3	Ужин	гор.бюлодо	Голубцы ленивые	250	25	29	28	478	306
		гарнир							
		закуска	Кукуруза консервированная	90	2	1	11	52	245
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		610	32	30	79	713	
		кисломол.							
		бюлочное							
		напиток							
3	Ужин 2	фрукты							
		итого		0	0	0	0	0	0
3	Итого за день:			на 1 чел.	2420	92	87	329	2512

4	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная вязкая на молоке	200	7	11	18	174	221д
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	430а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты	Фрукты свежие(мандарин)	170	1	1	7	32	458м
		итого		600	10	12	49	308	
4	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с сыром	60	5	8	18	186	4
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		260	9	12	33	295	
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	4	75	31
		1 блюдо	Рассолыник	250	5	9	25	189	102
4	Обед	2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные паровые (без панировки)	100	18	8	7	170	282
		гарнир	Макаронные изделия отварные	180	8	7	53	308	661
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		900	38	30	141	982	
		булочное	Печенье	50	4	5	36	203	609
		кисломол.	кисломолочные напитки, Ряженка	200	6	6	8	118	439в
		итого		250	10	11	44	321	
		гор.блюдо	Печень по-строгановски	100	14	10	8	182	302
4	Ужин	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	10	41	289	243
		закуска							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
4	Ужин 2	итого		550	28	20	89	654	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты		0	0	0	0	0	
4	Итого за день:			2560	95	85	356	2560	
			на 1 чел.						

5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога (с молоком ступеным)	200	28	20	20	404	223
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	430
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		фрукты							
		итого		430	30	20	44	506	
5	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с колбасой вареной для дошкольного и школьного питания	60	7	3	17	118	8a
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		260	11	7	32	227	
		закуска							
5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный на курином бульоне	250	5	12	24	234	20/2
		2 блюдо	Птица отварная	100	11	14	3	300	341
		гарнир	Рис отварной	180	5	6	47	264	355
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		800	27	32	126	1038	
		гор.блюдо	Омлет с сыром запеченный	150	16	23	3	281	254
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12	49	412
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
5	Ужин	итого		380	18	23	29	394	
		гор.блюдо	Котлета "Здоровье"	100	17	19	9	275	100
		гарнир	Пюре картофельное	180	5	8	35	195	362
		закуска							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	12	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		550	27	27	83	653	
		кисломол.							
		булочное							
5	Ужин 2	напиток							
		фрукты							
		итого		0	0	0	0	0	
		Итого за день:	на 1 чел	2420	113	109	314	2818	

6	Завтрак	гор.блюдо	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4	0	62	261
		гор.блюдо	Бутерброды с сыром	60	8	10	18	186	4
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	431а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		330	15	14	42	350	
6	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 1)	60	3	5	31	171	60
		напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	18	115	200
		напиток		260	6	8	49	286	
		итого							
		закуска		230	5	9	18	147	95
6	Обед	1 блюдо	Щи из капусты свежей с картофелем	220	16	19	39	344	274
		2 блюдо	Мясо тушеное с овощами в соусе						
		гарнир		200	1	0	25	106	407
		напиток	Сок фруктовый	30	2	0	14	64	108а
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	13	70	109
6	Полдник	хлеб черн.	Хлеб ржаной	740	27	28	109	731	609
		итого		50	2	1	39	168	412
		булочное	Печенье	200	0	0	13	49	
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	250	2	1	52	217	
		итого		100	18	6	0	126	272
6	Ужин	гор.блюдо	Рыба (филе трески) припущенная	180	8	7	53	308	661
		гарнир	Макаронные изделия отварные	100	1	6	4	75	31
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	0	0	10	38	420
		напиток	Кисель из концентрата витаминизированный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	13	70	109
6	Ужин 2	хлеб черн.	Хлеб ржаной	650	32	19	94	681	
		итого							
		кисломол.							
		булочное							
		напиток		300	3	1	25	134	458ап
6	Итого за день:	фрукты	Фрукты свежие (апельсин)	300	3	1	25	134	
		итого		2530	85	71	371	2399	
		на 1 чел.							

7	Завтрак	гор.блюд	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	12	35	244	193
		гор.блюд	Бутерброды: горячие с сыром	60	8	11	18	195	7
		гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	18	115	433
		фрукты	Фрукты свежие (мандарин)	170	1	1	11	65	458м
		итого		630	19	27	82	619	
7	Завтрак 2	гор.блюд							
		итого		0	0	0	0	0	
7	Обед	закуска							
		1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	5	9	42	270	119
		2 блюдо	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	13	17	11	247	350
		гарнир	Пюре картофельное	180	5	8	35	195	362
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		800	29	34	140	952	
7	Подник	закуска	Винегрет овощной	150	4	16	16	218	72
		напиток	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	1	1	11	43	296
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		итого		380	7	17	41	325	
7	Ужин	гор.блюд	Гуляш из мяса отварного	100	16	15	4	245	299
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	10	41	289	243
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	4	75	31
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		650	31	31	89	792	
7	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты		0	0	0	0	0	0
		итого		0	0	0	0	0	0
7	Итого за день:			на 1 чел.	2460	86	109	352	2688

8	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	220	14	16	55	421	247
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	431a
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		фрукты							
		итого		450	16	16	79	523	
8	Завтрак 2	гор.блюдо	Бутерброды с маслом сливочным	50	8	10	18	186	1
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		250	12	14	33	295	
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	4	75	31
8	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой(рис)	250	4	6	20	149	114a
		2 блюдо							
		гарнир	Капуста тушеная с мясом(говядина)	230	15	21	13	304	3/8
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		850	26	33	89	768	
		булочное	Ватрушка с сыром	100	7	4	69	334	477
		кисломол.	Йогурт молочный натуральный	200	8	3	12	114	463
		итого		300	15	7	81	448	
8	Ужин	гор.блюдо	Птица отварная	100	11	14	3	300	341
		гарнир	Рис отварной	180	5	6	47	264	355
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
8	Ужин 2	итого		550	21	20	90	747	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты	Фрукты свежие(груши)	220	1	1	23	103	4581p
8	Итого за день:	итого		220	1	1	23	103	
		на 1 чел.		2620	91	91	395	2884	

9	Завтрак	гор.бл.одло	Каша пшениная молочная	200	7	12	-34	268	273
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	430а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	200	1	1	20	94	458бл
		итого		630	10	13	78	464	
9	Завтрак 2	гор.бл.одло	Бутерброды с колбасой вареной для дошкольного и школьного питания	60	7	3	17	118	8а
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		260	11	7	32	227	
		закуска							
9	Обед	1 бл.одло	Борщ с фасолью и картофелем	250	6	5	18	142	91
		2 бл.одло	Рыба (филе трески) припущенная	100	18	6	0	126	272
		гарнир	Пюре картофельное	180	5	8	35	195	362
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		800	35	19	105	703	
		гор.бл.одло	Омлет с сыром запеченный	150	16	23	3	281	254
9	Полдник	напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	430
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		итого		380	18	23	27	383	
9	Ужин	гор.бл.одло	Плов из отварной говядины	220	23	25	59	521	132
		гарнир	Салат из морской капусты с растительным маслом	90	2	9	6	67	16
		закуска							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		580	30	34	105	771	
9	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты		0	0	0	0	0	0
9	Итого за день:	итого		2650	104	96	347	2548	
			на 1 чел.						

10	Завтрак	гор.блюд	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	150	12	16	3	199	253
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	430а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		380	14	16	27	301	
10	Завтрак 2	гор.блюд	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 1)	60	3	5	31	171	2
		напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	18	115	433
		итого		260	6	8	49	286	
		закуска							
		1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5	5	19	143	115
10	Обед	2 блюда	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	13	17	11	247	350
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	10	41	289	243
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		800	33	32	123	919	
10	Подник	гор.блюд	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	200	28	20	20	404	223
		кисломол.	кисломолочные напитки, Кефир	200	6	6	8	118	439
		итого		400	34	26	28	522	
		гор.блюд	Сосиски молочные отварные	90	8	12	10	183	124
		гарнир	Макаронные изделия отварные	180	8	7	53	308	661
10	Ужин	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1	6	13	77	51
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		640	22	25	116	751	
10	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
		итого		0	0	0	0	0	0
10	Итого за день:			на 1 чел.	2480	109	107	343	2779

11	Завтрак	гор.блиндо	Каша ассорти "Дружба"	200	6	11	30	245	353a
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	431a
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		фрукты	Фрукты свежие (мандарин)	170	1	1	7	32	458m
		итого		600	9	12	61	379	
11	Завтрак 2	гор.блиндо	Бутерброды с сыром	60	5	8	18	186	4
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		260	9	12	33	295	
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	4	75	31
		1 блиндо	Суп с рыбными консервами	250	5	9	42	270	119
11	Обед	2 блиндо	Птица тушеная в соусе с овощами	230	15	17	26	389	344б
		гарнир							
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
11	Подник	итого		850	27	32	124	974	
		гор.блиндо	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4	0	62	261
		булочное	Печенье	50	4	5	36	203	609
		кисломол.	кисломолочные напитки, Ряженка	200	6	6	8	118	439в
		итого		290	15	15	44	383	
11	Ужин	гор.блиндо	Рис отварной	180	5	6	47	264	355
		гарнир	Азу из мяса отварного	100	16	18	7	246	300
		закуска							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108a
11	Ужин 2	хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		550	26	24	94	693	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
11	Итого за день:	фрукты		0	0	0	0	0	0
		итого		2550	86	95	356	2724	
		на 1 чел.							

13	Завтрак	гор.блоро	Каша манная молочная (с молоком)	200	6	11	31	248	226
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	430а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		430	8	11	55	350	
13	Завтрак 2	гор.блоро	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 1)	60	3	5	31	171	60
		напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	18	115	200
		итого		260	6	8	49	286	
		закуска							
		1 блюдо	Суп картофельный с изделиями макаронными	250	5	5	21	152	116а
13	Обед	2 блюдо	Плов из курицы	230	18	23	44	465	291
		гарнир							
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
13	Подник	итого		750	29	28	117	857	
		булочное	Печенье	50	4	5	36	203	609
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		итого		250	4	5	49	252	
		гор.блоро	Жаркое по-домашнему	230	28	29	41	539	294
13	Ужин	гарнир							
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	4	75	31
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
13	Ужин 2	итого		600	34	35	85	797	
		кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты	Фрукты свежие (апельсин)	300	3	1	25	133	458ап
13	Итого за день:	итого		300	3	1	25	133	
		на 1 чел.		2590	84	88	380	2675	

12	Завтрак	гор.блоро	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8	12	36	283	2216
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	38	430а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		фрукты							
		итого		430	10	12	60	385	
12	Завтрак 2	гор.блоро	Бутерброды с колбасой вареной для дошкольного и школьного питания	60	7	3	17	118	8а
		напиток	Какао с молоком	200	4	4	15	109	434
		итого		260	11	7	32	227	
		закуска							
		1 блюдо	Щи из капусты свежей и картофелем	250	5	9	18	147	95
	Обед	2 блюдо	Рыба (филе трески) припущенная	100	18	6	0	126	272
		гарнир	Пюре картофельное	180	5	8	35	195	362
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		800	34	23	105	708	
12	Полдник	булочное	Пряники молочные	50	2	1	39	168	510
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		итого		250	2	1	52	217	
12	Ужин	гор.блоро	Печень по-строгановски	100	14	10	7	182	302
		гарнир	Макаронные изделия отварные	180	8	7	53	308	661
		закуска	Горошек зеленый консервированный	60	2	0	4	24	244
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	13	49	412
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		610	29	17	104	697	
12	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
		итого		0	0	0	0	0	0
12	Итого за день:			на 1 чел.	2350	86	60	353	2234

14	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	11	33	231	311
		гор.напиток	Бутерброды горячие с сыром	60	8	11	18	194	7
		хлеб	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	18	115	433
		фрукты	Фрукты свежие (мандарин)	170	1	1	7	32	458м
		итого		630	17	26	76	572	
14	Завтрак 2	гор.блюдо							
		итого		0	0	0	0	0	
14	Обед	закуска							
		1 блюдо	Рассольник	250	5	9	22	189	102
		2 блюдо	Курица в соусе томатном	100	16	23	6	299	405
		гарнир	Рис отварной	180	5	6	47	264	355
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	106	407
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		800	32	38	127	992	
14	Полдник	закуска	Винегрет овощной	150	4	16	16	218	72
		напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	38	432а
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		итого		380	6	16	40	320	
14	Ужин	гор.блюдо	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	16	14	39	422	274
		гарнир							
		закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	4	75	31
		напиток	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	0	0	11	43	296
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	64	108а
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109
		итого		590	22	20	81	674	
14	Ужин 2	кисломол.							
		булочное							
		напиток							
		фрукты							
		итого		0	0	0	0	0	
14	Итого за день:			2400	77	100	324	2558	
	Среднее значение за период:			2525	92,1429	91,8571	353,4286	2619,428571	