

"СОГЛАСОВАНО"



С.А. Тардеева

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО «ВЕКТОР»

Ибрабаков Р.И./



**Единое примерное двухнедельное циклическое меню горячего питания
для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше
в общеобразовательных организациях города Тулы**

№ л/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче ская ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г					
Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понеделник)												
	Завтрак											
1	Омлет натуральный	200	17,170	26,680	4,600	325,070	301	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
3	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
5	Яблоко (поштучно)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
6	Какао-напиток на молоке	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого за завтрак:	550	29,070	34,880	49,200	627,070						
	Обед											
1	Салат из белокочанной капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	100	1,600	10,100	9,600	136,000	4	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
3	Плов из отварной птицы	280	21,340	21,200	50,530	478,660	406	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
4	Кисель плодово-ягодный	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
6	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого за обед:	880	30,120	36,490	124,735	951,360						
	Полдник											
1	Вафли	100	1,680	1,980	46,380	210,000	588	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Сок	200	1,000	0,000	0,000	110,000	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого полдник:	300	2,680	1,980	46,380	320,000						
	Итого за день:	1730	61,870	73,350	220,315	1898,430						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче ская ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г					
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)												
	Завтрак											
1	Кнели рыбные припущенные	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
3	Масло сливочное шоколадное	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
5	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
6	Апельсин (поштучно)	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого за завтрак:	570	18,040	14,840	56,730	439,500						
	Обед											
1	Огурец свежий / Огурец консервированный	100	0,800	1,000	2,500	14,000	106	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Рассольник ленинградский	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
3	Биточек из курицы припущенный	100	15,000	10,670	9,290	188,560	412	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
4	Макаронные изделия отварные	180	6,790	6,670	34,850	174,000	291	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
7	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого за обед:	880	28,880	26,030	110,720	730,760						
	Полдник											
1	Ватрушка с повидлом	100	6,170	2,830	68,170	323,300	540	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Ряженка	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого полдник:	300	11,970	7,830	76,170	423,300						
	Итого за день:	1750	58,890	48,700	243,620	1593,560						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Г	г	Г	г	Г	г	Г	г			
Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)												
	Завтрак											
1	Запеканка из творога	200		32,000	33,600	31,870				566,670	313	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Бутерброд с маслом	15/15		1,200	12,500	7,500				147,000	94	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Кофейный напиток с молоком	200		3,200	2,700	15,900				79,000	501	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
5	Банан (поштучно)	120		1,800	0,600	25,200				115,200	112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
	Итого за завтрак:	550		38,200	49,400	80,470				907,870		
	Обед											
1	Внегрет овощей	100		1,300	10,800	6,800				130,000	76	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250		2,540	6,500	8,100				99,200	142	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Азу из говядины	280		22,750	24,500	29,090				428,170	364	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Напиток из шиповника	200		0,700	0,300	22,800				97,000	519	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
5	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,980	0,360	10,200				54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
6	Батон нарезной	20		1,500	0,580	10,280				52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
	Итого за обед:	880		30,770	43,040	87,270				861,070		
	Полдник											
1	Пирожок с фруктовой начинкой	100		6,000	5,300	61,000				316,700	542	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Кефир	200		5,800	5,000	8,000				100,000	516	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
	Итого полдник:	300		11,800	10,300	69,000				416,700		
	Итого за день:	1730		80,770	102,740	236,740				2185,640		

№ /п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)													
Завтрак													
1	Каша пшеничная	200	8,720	12,860	37,120	299,000		258	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Бутерброд с сыром	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90						
3	Яйцо вареное (поштучно)	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
5	Какао-напиток на молоке	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
6	Мандарин (поштучно)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого за завтрак:	585	24,920	30,460	79,820	697,000							
Обед													
1	Салат овощной с зеленым горошком / Салат из отварного картофеля с морковью, зеленым горошком	100	1,500	1,900	2,650	33,500	69		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Суп с крупой	250	1,60	5,080	17,050	120,300	155		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
3	Печень говяжья по-строгановски	110	18,000	13,800	4,300	213,00	398		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,260	9,360	44,40	303,66	237		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
5	Компот из смородины черной	200	0,30	0,100	17,200	71,00	511		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
7	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого за обед:	890	35,140	31,180	106,080	848,160							
Полдник													
1	Булочка ванильная	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Компот из изюма	200	0,300	0,010	17,500	72,000	512		СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого полдник:	300	8,130	8,010	74,000	402,000							
	Итого за день:	1775	68,190	69,650	259,900	1947,160							

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал					
Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)													
Завтрак													
1	Кнели из кур	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
2	Макаронные изделия отварные	150	5,660	5,560	29,040	145,000	291	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
3	Чай с джемом	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
4	Груша (поштучно)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
5	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого за завтрак:	560	23,260	22,240	71,520	535,540							
Обед													
1	Огурец свежий / Огурец консервированный	100	0,800	0,100	2,500	14,000	106	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
2	Уха с крупой	250	6,500	2,480	14,400	105,800	152	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
3	Ленивые голубцы	280	23,800	23,240	11,200	350,000	372	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
4	Кисель плодово-ягодный	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
6	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого за обед:	880	35,980	26,760	77,580	698,500							
Полдник													
1	Слоба обыкновенная	100	8,500	4,670	58,830	311,670	570	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
2	Йогурт	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого полдник:	300	18,500	11,070	75,830	485,670							
	Итого за день:	1740	77,740	60,070	224,930	1719,710							

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Прием пищи: Неделя 1 / День 6 (суббота)													
	Завтрак												
	Котлета из птицы припущенная	90	13,500	9,640	8,360	169,710	412	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Каша перловая рассыпчатая *	150	4,500	6,700	31,350	209,300	242	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Батон нарезной	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	457	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Яблоко (поштучно)	100	0,400	0,400	9,800	44,400	403	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Масло сливочное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	105	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого за завтрак:	580	20,800	25,860	79,990	636,810							
	Обед												
	Салат из помидоров с растительным маслом / Икра из кабачков	100	1,000	10,200	3,500	110,000	22	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,600	2,800	18,600	109,800	158	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Тефтели из говядины припущенные	100	13,800	12,700	8,700	242,860	389	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Рис отварной	180	4,430	7,320	40,570	245,520	414	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,300	0,000	20,100	81,000	512	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого за обед:	880	25,610	33,960	111,950	895,880							
	Полдник												
	Коржик молочный	100	6,830	12,170	65,500	398,300	579	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Сок	200	1,000	0,000	0,000	110,000	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого полдник:	300	7,830	12,170	65,500	508,300							
	Итого за день:	1760	54,240	71,990	257,440	2040,990							
	Среднее за 6 дней завтрак:		25,715	29,613	69,622	640,632							
	Среднее за 6 дней обед:		31,083	32,910	103,056	830,955							
	Среднее за 6 дней полдник:		10,152	8,560	67,813	425,995							
	Среднее за 6 дней:		66,950	71,083	240,491	1897,582							

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал					
Прием пищи: Неделя 2 / День 7 (понедельник)													
Завтрак													
1	Омлет натуральный	200	17,170	26,680	4,600	325,070	301	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
2	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
3	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
6	Мандарин (поштучно)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого за завтрак:	500	25,970	31,380	37,100	535,070							
Обед													
1	Салат из свежих овощей / Салат из квашеной капусты	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
2	Рассольник ленинградский	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
3	Плов из отварной птицы	280	21,340	21,200	50,530	478,660	406	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
4	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,500	0,200	22,200	93,000	510	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
6	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого за обед:	880	28,730	35,190	113,510	880,860							
Полдник													
1	Ватрушка с творогом	100	6,000	2,830	37,000	196,700	541	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
2	Компот из изюма	200	0,300	0,010	17,500	72,000	512	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого полдник:	300	6,300	2,840	54,500	268,700							
	Итого за день:	1680	61,000	69,410	205,110	1684,630							

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г		г	г	г	г	ккал					
Прием пищи: Неделя 2 / День 8 (вторник)													
Завтрак													
1	Каша "Дружба"	220	5,760	12,830	27,570	248,82		260	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,9	153,00		90	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,700	15,90	79,00		501	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
4	Груша (поштучно)	100	0,4	0,3	10,3	47,0		112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого за завтрак:	565	16,1	25,3	63,7	527,8							
Обед													
1	Винегрет овощной	100	1,300	10,800	6,800	130,000		76	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,540	6,500	8,100	99,200		142	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
3	Шницель из курицы припущенный	100	15,000	10,670	9,290	188,560		412	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
4	Щуре картофельное	180	3,780	7,920	19,620	165,600		429	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
5	Компот из смородины черной	200	0,300	0,100	17,200	71,000		511	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
7	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого за обед:	880	26,400	36,930	81,490	761,060							
Полдник													
1	Булочка "Дорожная" обынная	100	7,000	13,830	55,830	376,700		565	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Йогурт	200	10,000	6,400	17,000	174,000		517	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Итого полдник:	300	17,000	20,230	72,830	550,700							
	Итого за день:	1745	59,460	82,490	217,990	1839,580							

№ /п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Прием пищи: Неделя 2 / День 9 (среда)													
Завтрак													
1	Гуляш из говядины	120	20,6000	22,0000	4,2000	297,000	367	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
2	Рагу из овощей	150	2,800	7,170	11,390	120,60	195	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
3	Апельсин (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
4	Чай с джемом	200	1,0000	0,000	15,00	60,000	458	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
5	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого за завтрак:	590	26,8	30,0	49,0	573,0							
Обед													
1	Помидоры свежие / Икра из кабачков	100	1,100	0,200	3,800	24,000	106	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
2	Суп из овощей с фасолью	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,460	5,110	4,478	101,690	343	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
4	Картофель отварной	180	3,420	8,820	22,860	183,600	426	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
5	Компот из плодов сухих	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
7	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого за обед:	880	21,630	19,470	93,888	641,490							
Полдник													
1	Пирожок с повидлом	100	6,000	5,300	61,000	316,700	542	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
2	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	519	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание					
	Итого полдник:	300	6,700	5,600	83,800	413,700							
	Итого за день:	1770	55,130	55,020	226,658	1628,190							

№ л/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (четверг)												
Завтрак												
1	Запеканка из творога	200		32,000	33,600	31,870		566,670	313	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
2	Какао-напиток на молоке	200		3,600	3,300	25,000		144,000	496	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
3	Масло сливочное шоколадное	10		0,150	6,200	1,850		65,000	105	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
4	Батон нарезной	20		1,500	0,580	10,280		52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
5	Банан (поштучно)	120		1,800	0,600	25,200		115,200	112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
	Итого за завтрак:	550		39,050	44,280	94,200		943,270				
Обед												
1	Салат из белокочанной капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	100		1,000	10,200	3,500		110,000	4	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
2	Уха с крупой	250		6,500	2,480	14,400		105,800	152	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
3	Сердце в соусе	100		24,300	13,400	4,100		234,000	403	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
4	Рис отварной	180		4,430	7,320	40,570		245,520	414	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
5	Кисель плодово-ягодный	200		1,400	0,000	29,000		122,000	503	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
6	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,980	0,360	10,200		54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
7	Батон нарезной	20		1,500	0,580	10,280		52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
	Итого за обед:	880		41,110	34,340	112,050		924,020				
Полдник												
1	Булочка ванильная	100		7,830	8,000	56,500		330,000	563	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
2	Сок	200		1,000	0,000	0,000		110,000	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
	Итого полдник:	300		8,830	8,000	56,500		440,000				
	Итого за день:	1730		88,990	86,620	262,750		2307,290				

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Прием пищи: Неделя 2 / День 11 (пятница)													
	Завтрак												
1	Огурцы свежий / Огурец консервированный	60		0,480	0,060	1,500	8,400				106	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
2	Зразы из говядины	90		10,530	9,990	14,580	189,900				376	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
3	Пюре картофельное	180		3,780	7,920	19,620	165,600				429	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
4	Чай с лимоном	200		0,100	0,000	15,200	61,000				459	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
5	Батон нарезной	20		1,500	0,580	10,280	52,400				111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
	Итого за завтрак:	550		16,390	18,550	61,180	477,300						
	Обед												
1	Кукуруза консервированная отварная	100		1,500	1,900	2,650	33,500				29	для ООО В.Р. Кучма, 2016	
2	Борщ с капустой и картофелем	250		1,820	5,000	10,650	95,000				128	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
3	Печень говяжья по-строгановски	110		18,000	13,800	4,300	213,000				398	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
4	Каша гречневая рассыпчатая	180		9,360	20,520	41,400	387,600				237	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
5	Компот из апельсина с яблоками	200		0,500	0,200	22,200	93,000				510	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,980	0,360	10,200	54,300				110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
7	Батон нарезной	20		1,500	0,580	10,280	52,400				111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
	Итого за обед:	890		34,660	42,360	101,680	928,800						
	Полдник												
1	Пирожок с картофелем	100		5,830	6,170	35,000	218,300				543	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
2	Компот из смородины черной	200		0,300	0,100	17,200	71,000				511	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
	Итого полдник:	300		6,130	6,270	52,200	289,300						
	Итого за день:	1740		57,180	67,180	215,060	1695,400						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
Прием пищи: Неделя 2 / День 12 (суббота)												
	Завтрак											
1	Каша овсяная молочная	220		9,420	15,530	34,670			316,180	247	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
2	Бутерброд с сыром	20/5/20		6,700	9,500	9,900			153,000	90	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
3	Кофейный напиток с молоком	200		3,200	2,700	15,900			79,000	501	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
4	Мандарины (поштучно)	100		0,800	0,200	7,500			38,000	112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
	Итого за завтрак:	520		20,120	27,930	67,970			586,180			
	Обед											
1	Салат из помидоров с растительным маслом / Икра из кабачков	100		1,000	10,200	3,500			110,000	22	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250		2,600	2,800	18,600			109,800	158	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
3	Тефтели из говядины припущенные	100		13,800	12,700	8,700			204,000	389	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
4	Каша перловая рассыпчатая	180		5,400	8,040	37,620			251,160	340	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
5	Компот из плодов и ягод сушеных	200		0,300	0,000	20,100			81,000	512	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,980	0,360	10,200			54,300	110	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
7	Батон нарезной	20		1,500	0,580	10,280			52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
	Итого за обед:	880		26,580	34,680	109,000			862,660			
	Полдник											
1	Коржик молочный	100		6,830	12,170	65,500			398,300	579	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
2	Сок	200		1,000	0,200	0,200			92,000	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
	Итого полдник:	300		7,830	12,370	65,700			490,300			
	Итого за день:	1700		54,530	74,980	242,670			1939,140			
	Среднее за 6 дней завтрак:			24,065	29,570	62,182			607,107			
	Среднее за 6 дней обед:			29,852	33,828	101,936			833,148			
	Среднее за 6 дней полдник:			8,798	9,218	64,255			408,783			
	Среднее за 6 дней:			62,715	72,617	228,373			1849,038			
	Итого за 12 дней завтрак:			24,890	29,592	65,902			623,869			
	Итого за 12 дней обед:			30,468	33,369	102,496			832,052			
	Итого за 12 дней полдник:			9,475	8,889	66,034			417,389			
	Итого за 12 дней:			64,833	71,850	234,432			1873,310			