

"СОГЛАСОВАНО"



*А. Туркина*



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
«ВЕКТОР»

*Бабаков Р.И.*

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню горячего питания  
для обучающихся возрастной категории 7-11 лет в общеобразовательных  
организациях города Тулы**



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)</b>													
	Завтрак												
1	Омлет натуральный	150	12,880	20,010	3,450	243,800	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					
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24,780</b>	<b>28,210</b>	<b>48,050</b>	<b>545,800</b>							
	Обед												
1	Салат из блочечанной капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	60	0,960	6,060	5,760	81,600	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	240	18,290	18,170	43,310	410,280	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					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>26,430</b>	<b>29,420</b>	<b>113,675</b>	<b>828,580</b>							
	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					
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>2,680</b>	<b>1,980</b>	<b>46,380</b>	<b>320,000</b>							
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>53,890</b>	<b>59,610</b>	<b>208,105</b>	<b>1694,380</b>							



№ /п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)</b>												
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				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>18,040</b>	<b>14,840</b>	<b>56,730</b>	<b>439,500</b>						
Обед												
1	Огурец свежий / Огурец консервированный	60	0,480	0,060	1,500	8,400	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	90	13,500	9,600	8,360	169,700	412	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
4	Макаронные изделия отварные	150	5,660	5,560	29,040	145,000	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				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>25,930</b>	<b>22,910</b>	<b>102,980</b>	<b>677,300</b>						
* Полдник												
	Ватрушка с повидлом	100	6,170	2,830	68,170	323,300	540	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	Ряженка	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>11,970</b>	<b>7,830</b>	<b>76,170</b>	<b>423,300</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1670</b>	<b>55,940</b>	<b>45,580</b>	<b>235,880</b>	<b>1540,100</b>						



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)</b>												
	Завтрак											
1	Запеканка из творога	150	24,000	25,200	23,900	425,000	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				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>30,200</b>	<b>41,000</b>	<b>72,500</b>	<b>766,200</b>						
	Обед											
1	Винегрет овощной	60	0,780	6,480	4,080	78,000	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	240	19,500	21,000	24,930	367,000	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				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,000</b>	<b>35,220</b>	<b>80,390</b>	<b>747,900</b>						
	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				
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>11,800</b>	<b>10,300</b>	<b>69,000</b>	<b>416,700</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>69,000</b>	<b>86,520</b>	<b>221,890</b>	<b>1930,800</b>						



№ л/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)</b>												
	Завтрак											
1	Каша пшеничная молочная	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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>24,920</b>	<b>30,460</b>	<b>79,820</b>	<b>697,000</b>						
	Обед											
1	Салат овощной с зеленым горошком / Салат из отварного картофеля с морковью, зеленым горошком	60	0,900	1,140	1,590	20,100				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	150	8,550	7,800	37,00	253,05				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	
5	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>32,830</b>	<b>28,860</b>	<b>97,620</b>	<b>784,150</b>						
	Полдник											
	Булочка ванильная	100	7,830	8,000	56,500	330,000				563	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
	Компот из изюма	200	0,300	0,010	17,500	72,000				512	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>8,130</b>	<b>8,010</b>	<b>74,000</b>	<b>402,000</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1705</b>	<b>65,880</b>	<b>67,330</b>	<b>251,440</b>	<b>1883,150</b>						



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче ская ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г					
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)</b>												
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				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,260</b>	<b>22,240</b>	<b>71,520</b>	<b>535,540</b>						
Обед												
1	Огурец свежий / Огурец консервированный	60	0,480	0,060	1,500	8,400	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	240	20,400	19,920	9,600	300,000	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				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>32,260</b>	<b>23,400</b>	<b>74,980</b>	<b>642,900</b>						
Полдник												
1	Сдоба 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				
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>18,500</b>	<b>11,070</b>	<b>75,830</b>	<b>485,670</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1660</b>	<b>74,020</b>	<b>56,710</b>	<b>222,330</b>	<b>1664,110</b>						



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 6 (суббота)</b>												
Завтрак												
1	Котлета из птицы припущенная	90	13,500	9,640	8,360	169,710	412	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
2	Каша перловая рассыпчатая	150	4,500	6,700	31,350	209,300	242	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
3	Батон нарезной	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
4	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	457	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
5	Яблоко (поштучно)	100	0,400	0,400	9,800	44,400	403	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
6	Масло сливочное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	105	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>20,800</b>	<b>25,860</b>	<b>79,990</b>	<b>636,810</b>						
Обед												
1	Салат из помидоров с растительным маслом / Икра из кабачков	60	0,600	6,120	2,100	66,000	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	242,860	389	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
4	Рис отварной	150	3,690	6,100	33,810	204,600	414	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				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>24,470</b>	<b>28,660</b>	<b>103,790</b>	<b>810,960</b>						
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	0,000	0,000	110,000	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,830</b>	<b>12,170</b>	<b>65,500</b>	<b>508,300</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1690</b>	<b>53,100</b>	<b>66,690</b>	<b>249,280</b>	<b>1956,070</b>						
	<b>Среднее за 6 дней завтрак:</b>		<b>23,667</b>	<b>27,102</b>	<b>68,102</b>	<b>603,475</b>						
	<b>Среднее за 6 дней обед:</b>		<b>28,153</b>	<b>28,078</b>	<b>95,573</b>	<b>748,632</b>						
	<b>Среднее за 6 дней полдник:</b>		<b>10,152</b>	<b>8,560</b>	<b>67,813</b>	<b>425,995</b>						
	<b>Среднее за 6 дней:</b>		<b>61,972</b>	<b>63,740</b>	<b>231,488</b>	<b>1778,102</b>						



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Г	г	Г	г	Г	г					
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 7 (понедельник)</b>												
	Завтрак											
1	Омлет натуральный	150		12,880	20,010	3,450			243,800		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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>		<b>21,680</b>	<b>24,710</b>	<b>35,950</b>			<b>453,800</b>			
	Обед											
1	Салат из свежих овощей / Салат из квашеной капусты	60		0,660	3,660	2,220			39,000		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	240		18,290	18,170	43,310			410,280		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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>		<b>25,240</b>	<b>29,720</b>	<b>104,810</b>			<b>786,480</b>			
	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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>		<b>6,300</b>	<b>2,840</b>	<b>54,500</b>			<b>268,700</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1550</b>		<b>53,220</b>	<b>57,270</b>	<b>195,260</b>			<b>1508,980</b>			



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Г	г	Г	г	Г	г					
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 8 (вторник)</b>												
	Завтрак											
1	Каша "Дружба"	200		5,240	11,660	25,060			226,20		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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>545</b>		<b>15,5</b>	<b>24,2</b>	<b>61,2</b>			<b>505,2</b>			
	Обед											
1	Винегрет овощной	60		0,780	6,480	4,080			78,000		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	90		13,500	9,600	8,360			169,700		412	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Щуре картофельное	150		3,150	6,600	16,350			138,000		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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>		<b>23,750</b>	<b>30,220</b>	<b>74,570</b>			<b>662,600</b>			
	Полдник											
1	Булочка "Дорожная" обсыпанная	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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>		<b>17,000</b>	<b>20,230</b>	<b>72,830</b>			<b>550,700</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1645</b>		<b>56,290</b>	<b>74,610</b>	<b>208,560</b>			<b>1718,500</b>			



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г					
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 9 (среда)</b>												
	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				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>26,8</b>	<b>30,0</b>	<b>49,0</b>	<b>573,0</b>						
	Обед											
1	Помидоры свежие / Икра из кабачков	60	0,660	0,120	2,280	14,400	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	90	8,510	4,600	4,030	91,520	343	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание				
4	Картофель отварной	150	2,850	7,350	19,050	153,000	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				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>19,670</b>	<b>17,410</b>	<b>88,110</b>	<b>591,120</b>						
	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				
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,700</b>	<b>5,600</b>	<b>83,800</b>	<b>413,700</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1690</b>	<b>53,170</b>	<b>52,960</b>	<b>220,880</b>	<b>1577,820</b>						



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г					
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (четверг)</b>												
	Завтрак											
1	Запеканка из творога	150		24,000	25,200	23,900		425,000		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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>		<b>31,050</b>	<b>35,880</b>	<b>86,230</b>		<b>801,600</b>				
	Обед											
1	Салат из белокочанной капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	60		0,600	6,120	2,100		66,000		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	150		3,690	6,100	33,810		204,600		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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>		<b>39,970</b>	<b>29,040</b>	<b>103,890</b>		<b>839,100</b>				
	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	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>		<b>8,830</b>	<b>8,000</b>	<b>56,500</b>		<b>440,000</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>		<b>79,850</b>	<b>72,920</b>	<b>246,620</b>		<b>2080,700</b>				



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 11 (пятница)</b>												
	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	150		3,150	6,600	16,350	138,000				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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>		<b>15,760</b>	<b>17,230</b>	<b>57,910</b>	<b>449,700</b>					
	Обед											
1	Кукуруза консервированная отварная	60		0,900	1,140	1,590	20,100					
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	150		7,800	17,100	34,500	323,000				237	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
5	Компот из анельсинов 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>		<b>32,500</b>	<b>38,180</b>	<b>93,720</b>	<b>850,800</b>					
	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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>		<b>6,130</b>	<b>6,270</b>	<b>52,200</b>	<b>289,300</b>					
	<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>		<b>54,390</b>	<b>61,680</b>	<b>203,830</b>	<b>1589,800</b>					



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 12 (суббота)</b>													
	Завтрак												
1	Каша овсяная молочная	200		8,560	14,120	31,520	287,440				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	Мандарин (поштучно)	100		0,800	0,200	7,500	38,000				112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>		<b>19,260</b>	<b>26,520</b>	<b>64,820</b>	<b>557,440</b>						
	Обед												
1	Салат из помидоров с растительным маслом / Икра из кабачков	60		0,600	6,120	2,100	66,000				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	Тфтели из говядины припущенные	100		13,800	12,700	8,700	204,000				389	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание	
4	Каша перловая рассыпчатая	150		4,500	6,700	31,350	209,300				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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>		<b>25,280</b>	<b>29,260</b>	<b>101,330</b>	<b>776,800</b>						
	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	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>		<b>7,830</b>	<b>12,370</b>	<b>65,700</b>	<b>490,300</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>		<b>52,370</b>	<b>68,150</b>	<b>231,850</b>	<b>1824,540</b>						
	<b>Среднее за 6 дней завтрак:</b>			<b>21,682</b>	<b>26,408</b>	<b>59,173</b>	<b>556,790</b>						
	<b>Среднее за 6 дней обед:</b>			<b>27,735</b>	<b>28,972</b>	<b>94,405</b>	<b>751,150</b>						
	<b>Среднее за 6 дней полдник:</b>			<b>8,798</b>	<b>9,218</b>	<b>64,255</b>	<b>408,783</b>						
	<b>Среднее за 6 дней:</b>			<b>58,215</b>	<b>64,598</b>	<b>217,833</b>	<b>1716,723</b>						
	<b>Итого за 12 дней завтрак:</b>			<b>22,674</b>	<b>26,755</b>	<b>63,638</b>	<b>580,133</b>						
	<b>Итого за 12 дней обед:</b>			<b>27,944</b>	<b>28,525</b>	<b>94,989</b>	<b>749,891</b>						
	<b>Итого за 12 дней полдник:</b>			<b>9,475</b>	<b>8,889</b>	<b>66,034</b>	<b>417,389</b>						
	<b>Итого за 12 дней:</b>			<b>60,093</b>	<b>64,169</b>	<b>224,660</b>	<b>1747,413</b>						