

Согласовано
 Директор
 Спб ГБПОУ "МК им. В.М.Бехтерева"

У.Б.Курбатова

30.08.2013



Утверждено
 Генеральный директор
 ООО "Фуд-Сервис"

Бохман М.П.

30.08.2013

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления дополнительного питания учащимся СПб ГБПОУ "МК им. В.М.Бехтерева"

1 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ * | 100 | 2,70 | 5,10 | 2,60 | 67 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 2,30 | 23,00 | 13,00 | 28,00 | 0,70 |
| 2011 | 39 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 100 | 3,00 | 6,30 | 23,70 | 164 | 0,08 | 5,70 | 0,00 | 2,90 | 19,30 | 25,20 | 39,10 | 1,10 |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 100 | 4,60 | 5,00 | 7,10 | 131 | 0,02 | 5,70 | 0,08 | 2,20 | 16,10 | 22,90 | 109,20 | 1,20 |
| 2008 | 76 | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 7,70 | 5,60 | 12,80 | 121 | 0,00 | 8,60 | 0,20 | 0,40 | 59,60 | 27,20 | 173,00 | 1,60 |
| 2011 | 230 | РЫБА ЖАРЕННАЯ | 110 | 16,10 | 14,60 | 4,40 | 214 | 0,01 | 0,20 | 0,20 | 2,80 | 32,60 | 23,10 | 174,80 | 0,60 |
| 2011 | 9 | ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ТОМАТОМ | 100 | 12,90 | 11,20 | 4,20 | 183 | 0,00 | 3,10 | 0,20 | 1,60 | 14,20 | 19,10 | 193,10 | 0,60 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ | 100 | 11,40 | 21,40 | 8,70 | 279 | 0,01 | 0,20 | 0,04 | 0,02 | 16,10 | 16,40 | 109,80 | 1,78 |
| 1996 | 394 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ | 250 | 21,00 | 16,00 | 27,00 | 486 | 0,60 | 14,30 | 0,00 | 3,10 | 26,70 | 51,20 | 201,00 | 3,20 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 271 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 4,00 | 25,00 | 81,00 | 0,80 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 4,80 | 6,10 | 50,30 | 275 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,40 | 15,00 | 35,00 | 104,00 | 0,80 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,59 | 6,62 | 43,19 | 264 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 15,18 | 9,66 | 49,68 | 1,10 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ."С" | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115 | 0,01 | 51,60 | 0,00 | 0,10 | 7,00 | 4,40 | 4,00 | 1,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 96,89 | 106,52 | 255,59 | 2570 | 0,90 | 95,40 | 0,83 | 17,32 | 248,78 | 272,16 | 1266,68 | 14,48 |
| Всего за день: | | | | 96,89 | 106,52 | 255,59 | 2570 | 0,90 | 151,20 | 0,20 | 7,38 | 248,78 | 272,16 | 1 266,68 | 14,48 |

2 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----|-----------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|------|
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 100 | 1,20 | 7,90 | 7,10 | 114 | 0,00 | 0,02 | 7,50 | 0,20 | 21,00 | 30,00 | 119,00 | 2,00 |
|------|----|-----------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--|----------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| 2011 | к/к | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,40 | 5,06 | 9,00 | 87 | 0,01 | 32,40 | 0,40 | 0,20 | 37,20 | 16,20 | 36,00 | 0,50 |
| 2011 | к/к | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКОМ | 100 | 2,70 | 6,20 | 10,20 | 108 | 0,01 | 12,0 | 0,05 | 1,0 | 23,60 | 17,80 | 34,00 | 1,50 |
| 2008 | 101 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ | 250/10 | 4,40 | 3,20 | 19,00 | 126 | 0,10 | 5,20 | 0,20 | 0,50 | 29,80 | 20,70 | 149,80 | 1,20 |
| 2011 | к/к | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ | 100 | 26,50 | 33,80 | 8,50 | 244 | 0,14 | 18,00 | 0,16 | 5,04 | 81,00 | 34,80 | 240,40 | 2,03 |
| 2011 | к/к | ПЛОВ С КУРОЙ | 150 | 12,71 | 7,85 | 26,80 | 229 | 0,08 | 4,52 | 0,60 | 2,36 | 36,70 | 18,90 | 39,70 | 2,97 |
| 2011 | к/к | ПОДЖАРКА МЯСНАЯ | 100 | 15,61 | 44,46 | 4,10 | 438 | 0,80 | 15,20 | 0,07 | 4,80 | 31,60 | 58,60 | 183,80 | 3,70 |
| 2008 | 272 | БИТОЧКИ | 100 | 15,00 | 15,40 | 12,60 | 250 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 12,00 | 24,00 | 150,00 | 2,00 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 4,80 | 6,10 | 50,30 | 275 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,40 | 15,00 | 35,00 | 104,00 | 0,80 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,59 | 6,62 | 43,19 | 264 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 15,18 | 9,66 | 49,68 | 1,10 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 4,50 | 8,90 | 17,47 | 171 | 0,77 | 14,70 | 1,00 | 0,53 | 58,70 | 34,70 | 117,30 | 1,47 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИ . С | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,70 | 105 | 0,01 | 63,00 | 0,00 | 0,01 | 8,00 | 3,00 | 5,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 96,61 | 145,49 | 233,96 | 2411 | 2,12 | 153,04 | 10,02 | 18,74 | 369,78 | 303,36 | 1228,68 | 19,27 |
| Всего за день: | | | | 96,61 | 145,49 | 233,96 | 2411 | 2,12 | 153,04 | 10,02 | 18,74 | 369,78 | 303,36 | 1228,68 | 19,27 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ* | 100 | 1,60 | 5,10 | 7,70 | 83 | 0,02 | 27,00 | 0,03 | 2,30 | 49,00 | 15,00 | 28,00 | 0,70 |
| 2011 | к/к | ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ | 100 | 1,72 | 7,13 | 5,49 | 139 | 0,27 | 18,60 | 0,65 | 0,48 | 27,60 | 25,80 | 42,50 | 0,52 |
| 2011 | к/к | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ГОРОШКОМ | 100 | 2,20 | 4,20 | 8,20 | 122 | 0,01 | 12,0 | 0,05 | 0,80 | 21,60 | 14,80 | 36,00 | 1,20 |
| 2008 | 90 | РАССОЛНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 5,30 | 6,00 | 14,80 | 132 | 0,10 | 6,90 | 0,20 | 0,30 | 43,10 | 28,00 | 163,00 | 1,20 |
| 2011 | к/к | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПО-КАЗАЦКИ | 100 | 6,00 | 11,85 | 16,09 | 93 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 16,40 | 29,50 | 119,50 | 3,30 |
| 2011 | к/к | ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕНый | 200 | 46,72 | 53,16 | 0,16 | 38 | 0,90 | 5,15 | 0,82 | 2,73 | 32,80 | 17,40 | 48,30 | 3,21 |
| 2011 | к/к | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 11,20 | 24,40 | 0,40 | 266 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 36,00 | 20,00 | 162,00 | 2,00 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 9,10 | 4,80 | 4,10 | 103 | 0,06 | 3,00 | 0,31 | 2,60 | 25,00 | 16,00 | 150,00 | 0,70 |
| 2011 | к/к | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,90 | 2,87 | 15,34 | 138 | 0,23 | 12,80 | 0,43 | 0,72 | 38,60 | 29,70 | 2,94 | 1,52 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 271 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 4,00 | 25,00 | 81,00 | 0,80 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,59 | 6,62 | 43,19 | 264 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 15,18 | 9,66 | 49,68 | 1,10 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 |
| Итого за прием пищи: | | | | 99,23 | 134,73 | 178,97 | 1735 | 2,28 | 77,45 | 2,56 | 12,26 | 323,28 | 238,86 | 896,92 | 19,05 |
| Всего за день: | | | | 99,23 | 134,73 | 178,97 | 1735 | 2,28 | 77,45 | 2,56 | 12,26 | 323,28 | 238,86 | 896,92 | 19,05 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ* | 100 | 0,90 | 10,10 | 2,90 | 106 | 0,04 | 18,00 | 0,10 | 4,90 | 24,00 | 16,00 | 29,00 | 0,90 |
| 2011 | к/к | САЛАТ МОРКОВНЫЙ С КЛЮКВОЙ | 100 | 1,01 | 7,03 | 10,53 | 73 | 0,25 | 16,90 | 0,74 | 3,10 | 24,90 | 13,80 | 47,20 | 0,83 |
| 2011 | к/к | САЛАТ ВЕСНА | 100 | 1,76 | 5,73 | 2,44 | 72 | 0,52 | 16,80 | 0,74 | 3,20 | 32,00 | 38,70 | 29,60 | 0,65 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СВИНИНОЙ | 250/10/ | 9,10 | 7,90 | 18,90 | 170 | 0,40 | 5,20 | 0,20 | 2,10 | 47,10 | 37,00 | 182,10 | 2,30 |
| 2011 | к/к | РЫБА В ОМЛЕТЕ | 110 | 16,10 | 14,60 | 4,40 | 214 | 0,01 | 0,20 | 0,20 | 2,80 | 32,60 | 23,10 | 174,80 | 0,60 |
| 2011 | к/к | ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ | 100 | 22,10 | 17,40 | 4,20 | 83 | 0,21 | 7,90 | 0,05 | 0,62 | 37,50 | 21,30 | 117,40 | 1,62 |
| 2011 | к/к | ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С МОРКОВЬЮ | 100 | 9,65 | 5,40 | 19,50 | 87 | 0,51 | 3,80 | 0,39 | 1,40 | 25,80 | 18,40 | 84,00 | 1,60 |
| 2012 | 308 | ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 16,60 | 13,70 | 9,10 | 226 | 0,06 | 0,78 | 0,31 | 2,60 | 25,00 | 16,00 | 150,00 | 0,70 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 271 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 4,00 | 25,00 | 81,00 | 0,80 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 4,80 | 6,10 | 50,30 | 275 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,40 | 15,00 | 35,00 | 104,00 | 0,80 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,10 | 7,20 | 27,07 | 188 | 0,25 | 6,67 | 0,05 | 0,27 | 62,67 | 38,70 | 113,33 | 1,47 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С | 200 | 0,10 | 0,10 | 27,90 | 113 | 0,01 | 52,00 | 0,00 | 0,10 | 5,00 | 2,00 | 8,00 | 0,40 |
| Итого за прием пищи: | | | | 91,12 | 103,66 | 220,94 | 1878 | 2,33 | 128,25 | 2,89 | 21,89 | 335,57 | 285,00 | 1120,43 | 12,67 |
| Всего за день: | | | | 91,12 | 103,66 | 220,94 | 1 878 | 2,33 | 128,25 | 2,89 | 21,89 | 335,57 | 285,00 | 1 120,43 | 12,67 |

5 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|---|----------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|
| 2008 | 45 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ * | 100 | 4,70 | 14,10 | 9,60 | 184 | 0,01 | 12,00 | 0,05 | 5,70 | 35,00 | 23,00 | 89,00 | 1,10 |
| 2011 | к/к | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ И ЙОГУРТОМ | 100 | 4,80 | 11,10 | 9,50 | 148 | 0,05 | 5,00 | 1,52 | 3,90 | 32,00 | 33,00 | 58,00 | 1,00 |
| 2011 | к/к | САЛАТ ИЗ ПОМИДОР С ЯБЛОКОМ | 100 | 0,30 | 0,00 | 3,80 | 28 | 0,02 | 0,30 | 0,10 | 1,90 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 8,80 | 5,70 | 11,20 | 116 | 0,10 | 9,10 | 0,20 | 0,50 | 45,40 | 25,60 | 75,90 | 1,40 |
| 2011 | к/к | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 26,50 | 33,80 | 8,50 | 344 | 0,14 | 18,00 | 0,16 | 5,04 | 81,00 | 34,80 | 240,40 | 2,03 |
| 2011 | к/к | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ | 250 | 16,70 | 42,94 | 24,57 | 276 | 0,73 | 16,20 | 0,41 | 2,30 | 41,70 | 28,90 | 219,50 | 3,20 |
| 2011 | к/к | КУРА ОТВАРНАЯ | 100 | 49,68 | 23,40 | 0,10 | 127 | 0,15 | 2,60 | 0,31 | 0,94 | 4,80 | 28,70 | 105,20 | 0,52 |
| 2008 | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 100 | 7,10 | 8,80 | 5,70 | 132 | 0,03 | 4,00 | 0,11 | 0,30 | 61,00 | 13,00 | 77,00 | 1,00 |
| 2011 | к/к | КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ | 200 | 5,25 | 18,11 | 40,28 | 219 | 0,86 | 0,28 | 0,82 | 2,20 | 63,90 | 38,60 | 193,70 | 2,70 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,59 | 6,62 | 43,19 | 264 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 15,18 | 9,66 | 49,68 | 1,10 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 271 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 4,00 | 25,00 | 81,00 | 0,80 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131 | 0,02 | 50,00 | 0,01 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 |
| Итого за прием пищи: | | | | 136,92 | 173,07 | 231,84 | 2240 | 2,22 | 117,48 | 3,76 | 24,78 | 421,48 | 276,26 | 1212,38 | 15,95 |
| Всего за день: | | | | 136,92 | 173,07 | 231,84 | 2 240 | 2,22 | 117,48 | 3,76 | 24,78 | 421,48 | 276,26 | 1 212,38 | 15,95 |

6 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|-----------------------------------|----------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|
| 2011 | 71/2 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ) | 100 | 0,30 | 0,00 | 2,70 | 14 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 1,70 | 16,10 | 0,00 | 0,00 | 0,50 |
| 2011 | к/к | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ | 100 | 1,60 | 15,30 | 11,90 | 192 | 0,01 | 15,00 | 0,05 | 6,80 | 24,00 | 19,00 | 43,00 | 1,00 |
| 2011 | к/к | САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦОМ И ЯЙЦОМ | 100 | 2,37 | 7,38 | 2,59 | 29 | 0,21 | 0,18 | 0,16 | 1,30 | 13,90 | 0,15 | 0,03 | 0,20 |
| 2008 | 85 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 250/10/5 | 8,60 | 5,60 | 5,20 | 92 | 0,00 | 8,40 | 0,20 | 0,20 | 59,10 | 20,80 | 159,50 | 1,00 |
| 2011 | к/к | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 110 | 16,10 | 14,60 | 4,40 | 214 | 0,01 | 0,20 | 0,20 | 2,80 | 32,60 | 23,10 | 174,80 | 0,60 |
| 2011 | к/к | ПЛОВ С МЯСОМ | 250 | 21,03 | 46,95 | 43,15 | 277 | 0,57 | 14,80 | 0,26 | 2,15 | 37,90 | 26,90 | 241,60 | 2,60 |
| 2011 | к/к | РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 100 | 12,02 | 9,76 | 9,26 | 184 | 0,51 | 4,83 | 0,62 | 5,20 | 31,80 | 27,50 | 214,30 | 2,80 |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100/50 | 19,90 | 12,90 | 12,90 | 249 | 0,30 | 19,00 | 8,90 | 6,00 | 12,00 | 21,00 | 362,00 | 8,00 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,59 | 6,62 | 43,19 | 264 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 15,18 | 9,66 | 49,68 | 1,10 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 271 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 4,00 | 25,00 | 81,00 | 0,80 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 4,80 | 6,10 | 50,30 | 275 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,40 | 15,00 | 35,00 | 104,00 | 0,80 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ.С | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,70 | 105 | 0,01 | 63,00 | 0,00 | 0,10 | 8,00 | 3,00 | 5,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 99,41 | 133,61 | 254,99 | 2166 | 1,97 | 125,61 | 10,60 | 28,15 | 269,58 | 211,11 | 1261,23 | 19,40 |
| Всего за день: | | | | 99,41 | 133,61 | 254,99 | 2 166 | 1,97 | 125,61 | 10,60 | 28,15 | 269,58 | 211,11 | 1 261,23 | 19,40 |

7 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|---|----------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ * | 100 | 1,60 | 5,10 | 7,70 | 83 | 0,02 | 27,00 | 0,03 | 2,30 | 49,00 | 15,00 | 28,00 | 0,70 |
| 2011 | к/к | САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ | 100 | 3,80 | 8,10 | 7,50 | 118 | 0,05 | 5,00 | 1,52 | 3,90 | 32,00 | 33,00 | 56,00 | 1,00 |
| 2011 | к/к | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ И КАПУСТОЙ | 100 | 1,60 | 15,30 | 11,90 | 192 | 0,01 | 15,00 | 0,05 | 6,80 | 24,00 | 19,00 | 43,00 | 1,00 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 9,20 | 6,60 | 12,40 | 133 | 0,00 | 8,60 | 0,20 | 1,60 | 49,30 | 21,40 | 65,90 | 1,10 |
| 2011 | к/к | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166 | 0,05 | 0,74 | 0,16 | 5,04 | 2,48 | 20,27 | 240,40 | 1,05 |
| 2011 | к/к | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СОУС МОЛОЧНЫЙ | 100/20 | 14,00 | 14,80 | 7,00 | 222 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 12,00 | 24,00 | 150,00 | 2,00 |
| 2011 | к/к | КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ | 100 | 9,50 | 6,40 | 7,50 | 128 | 0,50 | 14,80 | 0,18 | 1,90 | 2,93 | 16,30 | 129,40 | 2,70 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 271 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 4,00 | 25,00 | 81,00 | 0,80 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 4,80 | 6,10 | 50,30 | 275 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,40 | 15,00 | 35,00 | 104,00 | 0,80 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,59 | 6,62 | 43,19 | 264 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 15,18 | 9,66 | 49,68 | 1,10 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 250 | 21,60 | 29,20 | 40,80 | 512 | 0,28 | 24,00 | 0,04 | 6,20 | 36,00 | 70,00 | 262,00 | 4,00 |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0,60 | 0,20 | 28,00 | 124 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 |
| Итого за прием пищи: | | | | 92,94 | 117,68 | 263,48 | 2488 | 1,16 | 99,14 | 2,29 | 33,24 | 255,89 | 296,63 | 603,30 | 19,05 |
| Всего за день: | | | | 92,94 | 117,68 | 263,48 | 2488 | 1,16 | 99,14 | 2,29 | 33,24 | 255,89 | 296,63 | 603,30 | 19,05 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 21 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ КУСОЧКОМ | 100 | 0,30 | 0,00 | 3,80 | 28 | 0,02 | 0,30 | 0,10 | 1,90 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 2011 | к/к | САЛАТ ЛЕТНИЙ | 100 | 1,40 | 5,06 | 9,00 | 87 | 0,01 | 32,40 | 0,40 | 0,20 | 37,20 | 16,20 | 36,00 | 0,50 |
| 2011 | к/к | САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,40 | 10,10 | 6,60 | 123 | 0,02 | 15,00 | 0,25 | 4,60 | 38,00 | 19,00 | 36,00 | 1,00 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250/25 | 6,10 | 4,00 | 19,40 | 138 | 0,10 | 10,30 | 0,20 | 1,00 | 39,60 | 36,00 | 106,60 | 1,40 |
| 2011 | к/к | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,10 | 6,80 | 4,10 | 122 | 0,06 | 3,00 | 0,31 | 2,60 | 25,00 | 16,00 | 152,00 | 0,70 |
| 2011 | к/к | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 100 | 16,90 | 10,90 | 12,90 | 189 | 0,30 | 19,00 | 8,90 | 6,00 | 12,00 | 21,00 | 242,00 | 2,00 |
| 2011 | к/к | КУРА В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 26,50 | 33,80 | 8,50 | 344 | 0,14 | 18,00 | 0,16 | 5,04 | 81,00 | 34,80 | 240,40 | 2,03 |
| 2008 | 254 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 11,20 | 24,40 | 0,40 | 266 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 36,00 | 20,00 | 162,00 | 2,00 |
| 2011 | к/к | РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 4,50 | 8,90 | 17,47 | 171 | 0,77 | 14,70 | 1,00 | 0,53 | 58,70 | 34,70 | 117,30 | 1,47 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 271 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 4,00 | 25,00 | 81,00 | 0,80 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,59 | 6,62 | 43,19 | 264 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 15,18 | 9,66 | 49,68 | 1,10 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. "С" | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115 | 0,01 | 52,00 | 0,00 | 0,10 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 91,09 | 119,18 | 196,96 | 2118 | 1,74 | 164,70 | 11,39 | 23,87 | 370,18 | 236,36 | 1226,98 | 14,40 |
| Всего за день: | | | | 91,09 | 119,18 | 196,96 | 2118 | 1,74 | 164,70 | 11,39 | 23,87 | 370,18 | 236,36 | 1226,98 | 14,40 |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ * | 100 | 1,60 | 15,30 | 11,90 | 192 | 0,01 | 15,00 | 0,05 | 6,80 | 24,00 | 19,00 | 43,00 | 1,00 |
| 2011 | к/к | САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ И | 100 | 1,83 | 6,22 | 5,74 | 158 | 0,15 | 13,87 | 0,31 | 5,20 | 36,40 | 17,30 | 29,40 | 1,30 |
| 2011 | к/к | САЛАТ МОРКОВНЫЙ | 100 | 3,80 | 8,10 | 7,50 | 118 | 0,05 | 5,00 | 1,52 | 3,90 | 32,00 | 33,00 | 56,00 | 1,00 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 7,40 | 6,40 | 17,70 | 147 | 0,10 | 7,30 | 0,20 | 0,50 | 40,00 | 26,60 | 170,00 | 1,20 |
| 2011 | к/к | РАГУ С КУРОЙ | 100 | 7,17 | 6,69 | 8,68 | 183 | 0,73 | 17,30 | 1,80 | 0,62 | 63,50 | 39,70 | 119,40 | 2,30 |
| 2011 | к/к | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 100 | 11,40 | 16,40 | 8,70 | 189 | 0,01 | 0,20 | 0,04 | 0,02 | 16,10 | 16,40 | 109,80 | 1,78 |
| 2011 | к/к | РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 110 | 16,10 | 14,60 | 4,40 | 214 | 0,01 | 0,20 | 0,20 | 2,80 | 32,60 | 23,10 | 174,80 | 0,60 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---|----------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|
| 2008 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 100 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166 | 0,05 | 0,74 | 0,16 | 5,04 | 2,48 | 20,27 | 240,40 | 1,05 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,59 | 6,62 | 43,19 | 264 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 15,18 | 9,66 | 49,68 | 1,10 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 271 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 4,00 | 25,00 | 81,00 | 0,80 |
| 2011 | к/к | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,13 | 12,20 | 23,98 | 217 | 0,42 | 1,50 | 0,41 | 0,73 | 0,19 | 29,50 | 53,70 | 2,70 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 5,00 | 5,70 | 13,10 | 124 | 0,05 | 36,00 | 0,13 | 0,40 | 120,00 | 39,00 | 78,70 | 1,60 |
| ТТК №1 | ТТК N-°1 | НАПИТОК ИЗ МЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ С ВИТ.С | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,00 | 102 | 11,50 | 3,50 | 2,50 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 84,77 | 117,59 | 218,08 | 2345 | 13,19 | 100,61 | 7,39 | 27,61 | 386,45 | 298,73 | 1205,88 | 16,43 |
| Всего за день: | | | | 84,77 | 117,59 | 218,08 | 2 345 | 13,19 | 100,61 | 7,39 | 27,61 | 386,45 | 298,73 | 1 205,88 | 16,43 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ* | 100 | 1,00 | 10,20 | 3,30 | 109 | 0,05 | 24,00 | 0,16 | 5,10 | 30,00 | 18,00 | 24,00 | 1,00 |
| 2011 | к/к | САЛАТ ОЛИВЬЕ | 100 | 12,40 | 8,50 | 3,70 | 120 | 0,53 | 21,40 | 0,67 | 2,50 | 28,40 | 14,20 | 42,40 | 1,60 |
| 2011 | к/к | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 100 | 1,40 | 10,10 | 6,60 | 123 | 0,02 | 15,00 | 0,25 | 4,60 | 38,00 | 19,00 | 36,00 | 1,00 |
| 2008 | 78 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 8,10 | 8,10 | 15,70 | 164 | 0,20 | 8,60 | 0,20 | 0,20 | 67,90 | 34,90 | 108,90 | 1,90 |
| 2011 | к/к | МЯСО ОТВАРНОЕ | 100 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166 | 0,05 | 0,74 | 0,16 | 5,04 | 2,48 | 20,27 | 240,40 | 1,05 |
| 2011 | к/к | ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ | 100 | 12,70 | 8,20 | 12,80 | 28 | 0,20 | 0,52 | 0,42 | 4,70 | 2,51 | 21,60 | 162,40 | 1,50 |
| 2011 | к/к | СВИНИНА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 3,10 | 8,30 | 12,70 | 31 | 0,40 | 0,53 | 0,43 | 2,50 | 2,40 | 26,40 | 163,30 | 1,53 |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЬБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 13,60 | 3,60 | 6,00 | 110 | 0,08 | 2,00 | 0,36 | 0,80 | 42,00 | 18,00 | 180,00 | 1,00 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 271 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 4,00 | 25,00 | 81,00 | 0,80 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,59 | 6,62 | 43,19 | 264 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 15,18 | 9,66 | 49,68 | 1,10 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,10 | 7,20 | 27,07 | 188 | 0,25 | 6,67 | 0,05 | 0,27 | 62,37 | 38,70 | 113,33 | 1,47 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С | 200 | 0,50 | 0,10 | 28,10 | 116 | 0,03 | 50,00 | 0,00 | 0,10 | 16,00 | 8,00 | 26,00 | 0,60 |
| Итого за прием пищи: | | | | 83,14 | 90,18 | 206,35 | 1690 | 1,92 | 129,46 | 2,77 | 27,31 | 311,24 | 253,73 | 1227,41 | 14,55 |
| Всего за день: | | | | 83,14 | 90,18 | 206,35 | 1 690 | 1,92 | 129,46 | 2,77 | 27,31 | 311,24 | 253,73 | 1 227,41 | 14,55 |
| 11 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ* | 100 | 1,40 | 10,10 | 6,60 | 123 | 0,02 | 15,00 | 0,25 | 4,60 | 38,00 | 19,00 | 36,00 | 1,00 |
| 2011 | к/к | САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ | 100 | 2,40 | 6,80 | 7,20 | 122 | 0,05 | 3,00 | 1,52 | 3,90 | 32,00 | 33,00 | 56,00 | 1,00 |
| 2011 | к/к | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 100 | 0,30 | 0,00 | 2,70 | 16 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 1,70 | 16,10 | 0,00 | 0,00 | 0,50 |
| 2008 | 100 /68 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/25 | 12,20 | 6,80 | 20,00 | 136 | 0,10 | 9,40 | 0,20 | 0,30 | 29,80 | 28,50 | 65,20 | 1,10 |
| 2011 | к/к | РЫБА НА ПАРУ | 100 | 18,60 | 7,80 | 0,90 | 148 | 0,10 | 8,90 | 0,40 | 4,80 | 22,40 | 18,00 | 212,00 | 44197,00 |
| 2011 | к/к | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166 | 0,05 | 0,74 | 0,16 | 5,04 | 2,48 | 20,27 | 240,40 | 1,05 |
| 2011 | к/к | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ | 100 | 11,40 | 21,40 | 8,70 | 279 | 0,01 | 0,20 | 0,04 | 0,02 | 16,10 | 16,40 | 109,80 | 1,78 |
| 2008 | 306 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 250 | 18,60 | 20,30 | 13,70 | 310 | 0,20 | 2,20 | 0,40 | 6,90 | 29,60 | 53,00 | 242,00 | 2,50 |
| 2011 | к/к | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 3,77 | 10,09 | 30,00 | 274 | 0,73 | 3,70 | 0,62 | 4,20 | 14,20 | 8,40 | 184,70 | 4,43 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 271 | 0,03 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 4,00 | 25,00 | 81,00 | 0,80 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 4,80 | 6,10 | 50,30 | 275 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,40 | 15,00 | 35,00 | 104,00 | 0,80 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ.С | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,40 | 108 | 0,01 | 53,00 | 0,00 | 0,40 | 5,00 | 1,80 | 3,00 | 1,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 92,22 | 108,75 | 213,69 | 2228 | 0,81 | 96,34 | 3,80 | 32,66 | 224,68 | 258,37 | 1334,10 | 7,88 |
| Всего за день: | | | | 92,22 | 108,75 | 213,69 | 2 228 | 0,81 | 96,34 | 3,80 | 32,66 | 224,68 | 258,37 | 1 334,10 | 7,88 |

