

Перспективное 20 –дневное меню для школьников 11 – 18 лет


«СОГЛАСОВАНО»

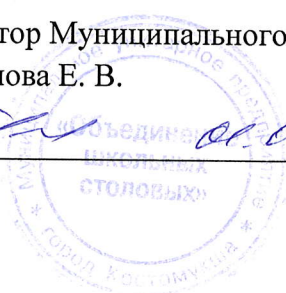
Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Костомукшского городского округа «Гимназия» Осипенко И. В.


_____ (дата, подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных столовых»
Богданова Е. В.


_____ (дата, подпись)



Завтрак 2

		ккал.	белки	жиры	
40	Яйцо вареное 40(кк.62,8 б.5,08 ж.4,6)	15-60	62,8	5,08	4,6
120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком (кк.354,88 б.26,730 ж.12,63)	72-19	354,88	26,73	12,63
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	59,85		
31	Батон нарезной(кк78,6 б.2,25 ж.0,87)	4-11	78,6	2,25	0,87
Итого за Завтрак 2		95-00	556,13	34,06	18,1

Обед

			Ккал.	белки	жиры
10/250	Суп из овощей со сметаной, зелень (кк.117,05	14-54			
/10	б.2,2 ж.6,78)		117,05	2,2	6,78
70	Котлета "Адлер"(кк.308,0 б.17,08 ж.24,07)	54-18	308	17,08	24,07
100	Капуста тушеная (кк.50,920 б.0,53 ж.2,920)	13-92	50,92	0,53	2,92
20	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	6-16	1,1	0,07	0,01
200	Компот из свежих яблок (кк.114,56 б.0,01 ж.0,16)	8-83	114,56	0,01	0,16
27	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-37	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	610,08	21,57	34,27

калькулятор

зав. Производством

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 1</u>					
200	Молоко 0,2 (кк.108 б.5,5 ж.5,0)	39-98	108	5,5	5
50/125 /10	Рагу из птицы 50/125(кк.283,65 б.13,19 ж.18,62)	44-69	283,65	13,19	18,62
15	Помидор свежий (кк.2,4 б.0,11 ж.0,02)	4-62	2,4	0,11	0,02
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	59,85		
27	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-61	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 1		95-00	524,4	21,08	23,88

<u>Обед</u>					
250/10 /2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью (кк.109,6 б.2,18 ж.6,72)	13-26	109,6	2,18	6,72
35/35	Бефстроганов из говядины(ккал.197,830 б.10,85 ж.14,47)	53-24	197,83	10,85	14,47
100/50	Сложный гарнир(пюре карт. ,капуста туш.) (кк.135,870 б.3,310 ж.5,09)	20-08	135,87	3,31	5,09
200	Компот из свежих яблок (кк.114,56 б.0,01 ж.0,16)	9-76	114,56	0,01	0,16
42	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	3-66	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	627,46	18,03	26,77

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
Завтрак 2					
75	Котлета рыбная (форель) 75(кк.15,530 б.9,840 ж.8,055)	63-40			
100	Пюре картофельное 100(кк.100,120 б.2,160 ж.3,6)	13-77	15,53	9,84	8,055
15	Огурец соленый (кк.1,3 б.0,08 ж.0,01)	3-24	100,12	2,16	3,6
150/50 /15	Чай с молоком (кк.86,85 б.1,450 ж.1,25)	9-82	1,3	0,08	0,01
36	Батон нарезной(кк78,6 б.2,25 ж.0,87)	4-77	86,85	1,45	1,25
	Итого за Завтрак 2	95-00	297,73	15,78	13,785

Обед					
250/20 /10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе), со сметаной, зелень (кк.120,48 б.2,6 ж.4,4)	26-29			
75	Биточек из говядины.75(226,870 б.12,370 ж.14,08)	46-20	120,48	2,6	4,4
100	Каша рассыпчатая гречневая 100 9 (кк.154,620 б.5,270 ж. 4,260)	10-02	226,87	12,37	14,08
200	Напиток вишневый(кк.107,59 б.0,19 ж.0,05)	12-49	154,62	5,27	4,26
27	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-35	107,59	0,19	0,05
28	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-65	69,6	1,68	0,33
	Итого за Обед	100-00	749,66	24,39	23,36

Завтрак 1

		ккал.	белки	жиры	
110	Йогурт (кк.680 б.50, ж.32)	42-00	680	50	32
50	Котлета из говядины50(кк.69,8 б.1,32 ж.3,67)	30-79	69,8	1,32	3,67
100	Рис отварной 100(кк.153,540 б.2,540 ж.4,07)	9-63	153,54	2,54	4,07
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	59,85		
50	Апельсин (КК.43,0 Б.0,9 Ж.0,2)	6-51	43	0,9	0,2
31	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-97	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 1		95-00	1076,7	57,04	40,18

Обед

250/2/ 5/10	Солянка домашняя со сметаной с зеленью (кк.206,72 б.8,06 ж.15,16)	34-14	206,72	8,06	15,16
35/125	Жаркое по-домашнему(кк.129,160б.2,29 ж.5,450)	61-14	129,16	2,29	5,45
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	59,85		
19	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	1-62	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	465,33	12,03	20,94

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания			
			ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
40	Яйцо вареное 40(кк.62,8 б.5,08 ж.4,6)	15-60			
30	Сыр порц.(кк35,0б.2,63 ж.2,66)	26-85	62,8	5,08	4,6
200/10	Каша вязкая молочная пшениная с маслом(кк235,540 б.4,650ж.9,570)	29-22	105	7,89	7,98
200	Кофейный напиток с молоком (кк.98,7 б.3,35ж.2,5)	18-41	235,54	4,65	9,57
26	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-48	98,7	3,35	2,5
28	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-44	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	69,6	1,68	0,33
			641,64	24,93	25,22

Обед

250/15 /2/10	Суп из овощей с мясом(гов.), сметаной, зеленью (кк.129,02б.5,460 ж.7,160)	26-16			
75/50	Тефтели рыбные в соусе (треска)(кк.145,3 б.9,99 ж.6,44)	61-06	129,02	5,46	7,16
100	Макароны отварные (кк.144,48 б.3,87 ж.3,34)	7-78	145,3	9,99	6,44
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	144,48	3,87	3,34
22	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	1-90	59,85		
Итого за Обед		100-00	69,6	1,68	0,33
			548,25	21	17,27

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
75	Котлета "Заводская" 75(кк.173,48б.5,71ж.10,790)	45-61	173,48	5,71	10,79
100	Каша рассыпчатая гречневая 100 (кк.154,620 б.5,270 ж. 4,260)	10-02	154,62	5,27	4,26
20	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	6-16	1,1	0,07	0,01
200	Кофейный напиток с молоком (кк.98,7 б.3,35ж.2,5)	18-41	98,7	3,35	2,5
100	Апельсин (КК.43,0 Б.0,9 Ж.0,2)	13-02	43	0,9	0,2
18	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	1-78	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	541,4	17,58	18

<u>Обед</u>					
250/15 /2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (гов.) ,зеленью (кк.152,08 б.5,76 ж.6,56)	22-70	152,08	5,76	6,56
35/35	Гуляш из говядины 35/35 (кк.161,810 б.10,640 ж.12,38)	46-40	161,81	10,64	12,38
100	Каша перловая рассыпчатая 100 (КК.131,08 б.3,110 ж.3,250)	6-16	131,08	3,11	3,25
40	Помидор свежий (кк.2,4 б.0,11 ж.0,02)	12-32	2,4	0,11	0,02
200	Компот из свежих яблок (кк.114,56 б.0,01 ж.0,16)	9-76	114,56	0,01	0,16
31	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-66	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	631,53	21,31	22,7

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
75	Шницель из говядины 75(кк.218,480 б.11,65 ж.13,470)	46-20	218,48	11,65	13,47
100	Макароны отварные (кк.144,48 б.3,87 ж.3,34)	7-78	144,48	3,87	3,34
200	Кофейный напиток с молоком (кк.98,7 б.3,35ж.2,5)	18-41	98,7	3,35	2,5
110	Яблоко св. (кк.47 б.0,03 ж.0,4)	17-58	47	0,03	0,4
38	Батон нарезной(кк78,6 б.2,25 ж.0,87)	5-03	78,6	2,25	0,87
Итого за Завтрак 2		95-00	587,26	21,15	20,58

<u>Обед</u>					
100	Салат из белокочанной капусты с морковью (кк.90,490 б.1,55 ж.5,08)	9-32	90,49	1,55	5,08
250/20 /2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) с мясом(филе), зелень(кк.96,98 б.1,610 ж.5,27)	25-72	96,98	1,61	5,27
75/120	Плов из птицы (филе) 75(кк.403,960 б.16,980ж.22,640)	47-82	403,96	16,98	22,64
200	Напиток вишневый(кк.107,59 б.0,19 ж.0,05)	12-49	107,59	0,19	0,05
30	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-61	69,6	1,68	0,33
21	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-04	70,5	2,28	0,24
Итого за Обед		100-00	839,12	24,29	33,61

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 1</u>					
110	Йогурт (кк.680 б.50, ж.32)	42-00	680	50	32
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) 50(кк.201,5 б.12,2 ж.15,420)	37-24	201,5	12,2	15,42
100	Каша рассыпчатая гречневая 100 9 (кк.154,620 б.5,270 ж. 4,260)	10-02	154,62	5,27	4,26
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	59,85		
26	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-64	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 1		95-00	1166,5	69,75	51,92

<u>Обед</u>					
250/20 /10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе), со сметаной,зелень (кк.120,48 б.2,6 ж.4,4)	26-29	120,48	2,6	4,4
50/5	Сосиски отварные с маслом(кк.167,9 б.5,53 ж. 16,08)	25-45	167,9	5,53	16,08
100	Картофель отварной (кк.154,77 б.3,03 ж.4,935)	12-96	154,77	3,03	4,935
10	Горошек зеленый порц.(кк.4.0 б.0,31 ж.0,02)	2-54	4	0,31	0,02
75	Сочни северные(кк.214,13 б.9,36 ж.9,620)	24-23	214,13	9,36	9,62
200	Напиток лимонный (кк.100,66 б.0,13 ж.0,01)	6-20	100,66	0,13	0,01
26	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-33	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	831,54	22,34	35,395

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ККАЛ	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком (кк.354,88 б.26,730 ж.12,63)	72-19	354,88	26,73	12,63
200/15 л	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07	62,23	0,06	0,01
100	Мандарины (кк.38 б.0,8 ж.0,2)	16-69	38	0,8	0,2
11	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	1-05	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	525,61	29,87	13,08

<u>Обед</u>					
250/15 /10/2	Щи из квашеной капусты с картофелем с мясом ,со сметаной, зеленью (кк109,72 б.2,42 ж.6.72)	29-20	109,72	2,42	6,72
80	Филе куриное "Забава"(253,910 б.13,870 ж.20,530)	41-02	253,91	13,87	20,53
100	Пюре картофельное 100(кк.100,120 б.2,160 ж.3,6)	13-77	100,12	2,16	3,6
200	Компот из свежих груш (кк.114,54 б.0,16 ж.0,12)	12-26	114,54	0,16	0,12
19	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	1-65	69,6	1,68	0,33
22	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-10	70,5	2,28	0,24
Итого за Обед		100-00	718,39	22,57	31,54

25	Сыр порц.(кк35,0б.2,63 ж.2,66)	21-87	35	2,63	2,66
50	Биточки рыбные (форель) 50 (кк.132,330 б.7,420 ж.7,930)	42-13	132,33	7,42	7,93
100	Пюре картофельное 100(кк.100,120 б.2,160 ж.3,6)	13-11	100,12	2,16	3,6
200	Кофейный напиток с молоком (кк.98,7 б.3,35ж.2,5)	15-10	98,7	3,35	2,5
29	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-79	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	436,65	17,84	16,93

<u>Обед</u>			ккал	белки	жиры
250/20 /2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе) ,зеленью(кк.152,08 б.5,76 ж.6,56)	21-57	152,08	5,76	6,56
65	Свинина "Аппетитная"(65) (кк.352,940 б.12,530 ж.30,140)	55-49	352,94	12,53	30,14
100	Капуста тушеная (кк.50,920 б.0,53 ж.2,920)	13-78	50,92	0,53	2,92
200	Напиток мандариновый (кк104,12 б.0,18 ж.0,04)	6-17	104,12	0,18	0,04
34	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-99	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	729,66	20,68	39,99

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания			
			ккал.	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
40	Яйцо вареное 40(кк.62,8 б.5,08 ж.4,6)	15-60	62,8	5,08	4,6
50/5	Сосиски отварные с маслом(кк.167,9 б.5,53 ж.16,08)	25-26	167,9	5,53	16,08
20/100 /5	Макаронны отварные с сыром(кк.189,44 ж.7,320 б.8,28)	25-33	189,44	7,32	8,28
20	Огурец свежий (кк.1,1 б.0,07 ж.0,01)	6-16	2,2	0,14	0,02
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07	62,23	0,06	0,01
100	Яблоко св. (кк.47 б.0,03 ж.0,4)	15-99	47	0,03	0,4
17	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	1-59	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	602,07	20,44	29,63

<u>Обед</u>					
250/20 /2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе), зелень (кк.190,56 б.7,1 ж.6,75)	24-43	190,56	7,1	6,75
75	Биточки рубленые из птицы (филе)75(кк.232,03 б.12,5 ж.15,150)	33-91	232,03	12,5	15,15
100	Каша перловая рассыпчатая 100(КК.131,08 б.3,110 ж.3,250)	6-03	131,08	3,11	3,25
110	Яблоко св. (кк.47 б.0,03 ж.0,4)	17-58	47	0,03	0,4
200	Сок фруктовый (кк92,0 б.1,0ж.0,2)	12-90	92	1	0,2
30	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-61	69,6	1,68	0,33
27	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-54	70,5	2,28	0,24
Итого за Обед		100-00	832,77	27,7	26,32

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал.	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
200	Сок фруктовый 0,2(кк92,06 б.1,0ж.0,2)	28-50	92	1	0,2
75	Биточки рубленые из птицы (филе)75(кк.232,03 б.12,5 ж.15,150)	33-91	232,03	12,5	15,15
100	Рагу овощное (кк.92,530 б.1,94 ж.3,960)	12-87	92,53	1,94	3,96
100	Банан (кк.96 б.1,5 ж.0,5)	11-48	96	1,5	0,5
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07	62,23	0,06	0,01
33	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	3-17	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	645,29	19,28	20,06

<u>Обед</u>					
250/20 /2	Суп картофельный с бобовыми(горох) с мясом(филе) с зеленью (кк.153,58 б.5,97 ж.5,57)	20-38	153,58	5,97	5,57
35/35	Гуляш из говядины 35/35(кк.161,810 б.10,640 ж.12,38)	46-40	161,81	10,64	12,38
100	Рис отварной 100(кк.153,540 б.2,540 ж.4,07)	9-63	153,54	2,54	4,07
20	Огурец свежий (кк.1,1 б.0,07 ж.0,01)	6-16	1,1	0,07	0,01
100	Банан (кк.96 б.1,5 ж.0,5)	11-48	96	1,5	0,5
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	59,85		
33	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-85	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	695,48	22,4	22,86

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
Завтрак 2					
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно-сметанном(кк.118,99 б.8,130 ж.7,63)	32-34	118,99	8,13	7,63
100	Рис отварной 100(кк.153,540 б.2,540 ж.4,07)	9-45	153,54	2,54	4,07
30	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	9-24	1,1	0,07	0,01
200	Сок фруктовый 0,2(кк92,06.1,0ж.0,2)	28-50	92	1	0,2
100	Апельсин (КК.43,0 Б.0,9 Ж.0,2)	13-02	43	0,9	0,2
26	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-45	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	479,13	14,92	12,35

Обед					
250/20 /2	Суп картофельный с рыбой свежей (форель)(кк.154,34 б.6,33 ж.5,3)	37-54	154,34	6,33	5,3
80	Филе куриное "Забава"(253,910 б.13,870 ж.20,530)	40-89	253,91	13,87	20,53
100	Макароны отварные (кк.144,48 б.3,87 ж.3,34)	7-64	144,48	3,87	3,34
200	Компот из свежих яблок (кк.114,56 б.0,01 ж.0,16)	9-76	114,56	0,01	0,16
20	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	1-91	70,5	2,28	0,24
26	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-26	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	807,39	28,04	29,9

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
Завтрак 2					
40	Яйцо вареное 40(кк.62,8 б.5,08 ж.4,6)	15-60	62,8	5,08	4,6
15	Колбаса (порциями) (на 10г.кк.37,3 б.1,71 ж.3,38)	7-22	55,95	2,565	5,07
75/125	Рагу из птицы (кк.359,98 б.18,83 ж.24,23)	58-51	359,98	18,83	24,23
200	Компот из апельсинов (кк.141,2 ж.0,1 б.0,45)	12-75	141,2	0,1	0,45
10	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	0-92	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	690,43	28,855	34,59

		Обед			
200	Сок фруктовый 0,2(кк92,0б.1,0ж.0,2)	28-50	92	1	0,2
250/20 /10/2	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом(филе), сметаной, зеленью(кк.86,320 б.2,130 ж.4,210)	23-31	86,32	2,13	4,21
50/5	Сосиски отварные с маслом(кк.167,9 б.5,53 ж.16,08)	25-26	167,9	5,53	16,08
100	Каша рассыпчатая гречневая 100 г (кк.154,620 б.5,270 ж. 4,260)	9-88	154,62	5,27	4,26
75	Яблоко св. (кк.47 б.0,03 ж.0,4)	11-99	47	0,03	0,4
12	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	1-06	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	617,44	15,64	25,48

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал.	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
200	Молоко 0,2 (кк.108 б.5,5 ж.5,0)	39-98	108	5,5	5
50/5	Сосиски отварные с маслом(кк.167,9 б.5,53 ж.16,08)	25-26	167,9	5,53	16,08
150	Макаронны отварные 150(кк.216,720 б.5,8 ж.5,01)	11-45	216,72	5,8	5,01
25	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	7-70	1,1	0,07	0,01
150/50 /15	Чай с молоком (кк.86,85 б.1,450 ж.1,25)	8-17	86,85	1,45	1,25
25	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-44	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	651,07	20,63	27,59

<u>Обед</u>					
250/20 /2	Суп картофельный с рыбой свежей (форель)(кк.154,34 б.6,33 ж.5,3)	37-54	154,34	6,33	5,3
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно-сметанном(кк.118,99 б.8,130 ж.7,63)	32-34	118,99	8,13	7,63
100	Рис отварной 100(кк.153,540 б.2,540 ж.4,07)	9-45	153,54	2,54	4,07
30	Помидор свежий (кк.2,4 б.0,11 ж.0,02)	9-24	2,4	0,11	0,02
200	Компот из свежих яблок (кк.114,56 б.0,01 ж.0,16)	9-76	114,56	0,01	0,16
19	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	1-67	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	613,43	18,8	17,51

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
30	Колбаса (порциями) (на 10г.кк.37,3 б.1,71 ж.3,38)	14-44	111,9	5,13	10,14
120/20	Запеканка из творога с джемом (кк.354,88 б.26,730 ж.12,63)	71-65	354,88	26,73	12,63
200/15 7	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07	62,23	0,06	0,01
29	Батон нарезной(кк78,6 б.2,25 ж.0,87)	3-84	78,6	2,25	0,87
Итого за Завтрак 2		95-00	607,61	34,17	23,65

<u>Обед</u>					
250/20 /10/2	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом(филе), сметаной,зеленью(кк.86,320 б.2,130 ж.4,210)	23-31	86,32	2,13	4,21
75/50	Птица тушеная в соусе (филе) (кк.318,180б.20,430 ж.24,74)	61-09	318,18	20,43	24,74
100	Каша рассыпчатая гречневая 100 (кк.154,620 б.5,270 ж. 4,260)	9-88	154,62	5,27	4,26
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	59,85		
30	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-62	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	688,57	29,51	33,54

Завтрак 2

		ккал.	белки	жиры
75	Биточки рубленые из птицы (филе)75(кк.232,03 б.12,5 ж.15,150)	33-91		
		232,03	12,5	15,15
100	Макаронны отварные (кк.144,48 б.3,87 ж.3,34)	7-64		
		144,48	3,87	3,34
20	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	6-16		
		1,1	0,07	0,01
200	Сок фруктовый 0,2 (кк92,0б.1,0ж.0,2)	28-50		
		92	1	0,2
100	Мандарины (кк.38 б.0,8 ж.0,2)	16-69		
		38	0,8	0,2
22	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	2-10		
		70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	578,11	20,52
			19,14	

Обед

250/10	Суп картофельный с рыбой свежей (форель)(кк.154,34 б.6,33 ж.5,3)	35-89		
			154,34	6,33
				5,3
70	Котлета "Адлер" (кк.308,0 б.17,08 ж.24,07)	53-91		
			308	17,08
				24,07
100	Каша перловая рассыпчатая 100 (КК.131,08 б.3,110 ж.3,250)	6-03		
			131,08	3,11
				3,25
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10		
			59,85	
12	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	1-07		
			69,6	1,68
				0,33
Итого за Обед		100-00	722,87	28,2
				32,95

Завтрак 2

		ккал.	белки	жиры	
25	Сыр порц.(кк35,0б.2,63 ж.2,66)	21-87	78,75	5,92	5,99
75	Мясо "По-министерски "(филе кур)(кк.246,810 б.12,350ж.19,610)	42-40	246,81	12,35	19,61
100	Каша рассыпчатая гречневая 100 9 (кк.154,620 б.5,270 ж. 4,260)	9-88	154,62	5,27	4,26
200	Кофейный напиток с молоком (кк.98,7 б.3,35ж.2,5)	15-10	98,7	3,35	2,5
33	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	3-14	70,5	2,28	0,24
30	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-61	69,6	1,68	0,33
Итого за Завтрак 2		95-00	718,98	30,85	32,93

Обед

250/20	Рассольник ленинградский с мясом (филе), со сметаной,зелень (кк.120,48 б.2,6 ж.4,4)	26-29	120,48	2,6	4,4
80	Филе куриное "Забава"(253,910 б.13,870 ж.20,530)	40-89	253,91	13,87	20,53
100	Картофель отварной (кк.154,77 б.3,03 ж.4,935)	12-83	154,77	3,03	4,935
30	Огурец свежий (кк.1,1 б.0,07 ж.0,01)	9-24	1,1	0,07	0,01
200	Компот из кураги (кк.126,2 б.1,04 ж.0,06)	7-60	126,2	1,04	0,06
36	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	3-15	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	726,06	22,29	30,265

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания	ккал.	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
40	Яйцо вареное 40(кк.62,8 б.5,08 ж.4,6)	15-60	62,8	5,08	4,6
75/120	Плов из птицы (филе) 75(кк.403,960 б.16,980ж.22,640)	47-82	403,96	16,98	22,64
35	Огурец свежий (кк.1,1 б0,07 ж.0,01)	10-78	1,1	0,07	0,01
40	Помидор свежий (кк.2,4 б.0,11 ж.0,02)	12-32	2,4	0,11	0,02
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07	62,23	0,06	0,01
36	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	3-41	70,5	2,28	0,24
Итого за Завтрак 2		95-00	602,99	24,58	27,52

<u>Обед</u>					
250/20 /2	Суп картофельный с бобовыми(горох) с мясом(филе) с зеленью (кк.153,58 б.5,97 ж.5,57)	20-38	153,58	5,97	5,57
70	Котлета "Адлер"(кк.308,0 б.17,08 ж.24,07)	53-91	308	17,08	24,07
100	Макаронны отварные (кк.144,48 б.3,87 ж.3,34)	7-64	144,48	3,87	3,34
30	Помидор свежий (кк.2,4 б.0,11 ж.0,02)	9-24	2,4	0,11	0,02
200	Напиток апельсиновый(кк.102,1 б.0,13 ж.0,03)	5-36	102,1	0,13	0,03
40	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	3-47	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	780,16	28,84	33,36

Выход (г)	Наименование блюда	Стоимость питания			
			ккал.	белки	жиры
<u>Завтрак 2</u>					
200	Молоко 0,2 (кк.108 б.5,5 ж.5,0)	39-98	108	5,5	5
50/5	Сосиски отварные с маслом(кк.167,9 б.5,53 ж.16,08)	25-26	167,9	5,53	16,08
100	Макароны отварные (кк.144,48 б.3,87 ж.3,34)	7-64	144,48	3,87	3,34
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном(кк.62,23 б.0,06 ж.0,01)	5-07	62,23	0,06	0,01
110	Банан (кк.96 б.1,5 ж.0,5)	12-62	96	1,5	0,5
19	Хлеб пшеничный (кк.70,5 б.2,28 ж.0,24)	1-82	70,5	2,28	0,24
30	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	2-61	69,6	1,68	0,33
Итого за Завтрак 2		95-00	718,71	20,42	25,5

<u>Обед</u>					
250/20 /2/10	Суп из овощей с мясом(филе), сметаной, зеленью (кк.85,7 б.2,04 ж.3,85)	24-45	85,7	2,04	3,85
75	Биточки рубленые из птицы (филе)75(кк.232,03 б.12,5 ж.15,150)	33-91	232,03	12,5	15,15
100	Пюре картофельное 100(кк.100,120 б.2,160 ж.3,6)	13-11	100,12	2,16	3,6
35	Огурец свежий (кк.1,1 б.0,07 ж.0,01)	10-78	1,1	0,07	0,01
200/15	Чай с сахаром (кк.59,85)	3-10	59,85		
100	Банан (кк.96 б.1,5 ж.0,5)	11-48	96	1,5	0,5
36	Хлеб столичный (кк.69,6 б.1,68 ж.0,33)	3-17	69,6	1,68	0,33
Итого за Обед		100-00	644,4	19,95	23,44