

"СОГЛАСОВАНО"



"УТВЕРЖДАЮ"



Бабаков Р.И./

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

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понеделник)								
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
	Итого за завтрак:	500	24,780	28,210	48,050	545,800		
Обед								
1	Салат из белокочанной 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	Рагон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
	Итого за обед:	800	26,430	29,420	113,675	828,580		
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:	1600	53,890	59,610	208,105	1694,380		

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Присем пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)								
	Завтрак							
1	Кисли 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	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Расоольник 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
	Итого за обед:	800	25,930	22,910	102,980	677,300		
	Полдник							
1	Вагрушка 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:	1670	55,940	45,580	235,880	1540,100		

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)								
	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
	Итого за завтрак:	500	30,200	41,000	72,500	766,200		
	Обед							
1	Винегрет овощной	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Пи 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
	Итого за обед:	800	27,000	35,220	80,390	747,900		
	Подник							
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 подник:	300	11,800	10,300	69,000	416,700		
	Итого за день:	1600	69,000	86,520	221,890	1930,800		

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Недела 1 / День 4 (четверг)								
	Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
2	Бутерброд с сыром	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90	
3	Йогурт вареное (поштучно)	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
5	Какао-напиток на молоке	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
6	Мандарин (поштучно)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112	СРБ Перевазов 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	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
2	Суп с крупной	250	1,60	5,080	17,050	120,300	155	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
3	Щець говяжья по-строгановски	110	18,000	13,800	4,300	213,00	398	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,800	37,00	253,05	237	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
5	Компот из смородины черной	200	0,30	0,100	17,200	71,00	511	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
7	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
	Итого за обед:	820	32,830	28,860	97,620	784,150		
	Полдник							
1	Булочка ванильная	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
2	Компот из яблок	200	0,300	0,010	17,500	72,000	512	СРБ Перевазов А. Я., 5-е издание
	Итого полдник:	300	8,130	8,010	74,000	402,000		
	Итого за день:	1705	65,880	67,330	251,440	1883,150		

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)								
	Завтрак							
1	Кисели из куур	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	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Уха с крупной	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
	Итого за обед:	800	32,260	23,400	74,980	642,900		
	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
	Итого полдник:	300	18,500	11,070	75,830	485,670		
	Итого за день:	1660	74,020	56,710	222,330	1664,110		

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		блюда	г	г	г	г		
Прием пищи: Неделя 1 / День 6 (суббота)								
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	15,406	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
	Итого за завтрак:	580	20,800	25,860	79,990	636,810		
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 ягод 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:	810	24,470	28,660	103,790	810,960		
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
	Итого полдник:	300	7,830	12,170	65,500	508,300		
	Итого за День:	1690	53,100	66,690	249,280	1956,070		
	Среднее за 6 дней завтрак:		23,667	27,102	68,102	603,475		
	Среднее за 6 дней обед:		28,153	28,078	95,573	748,632		
	Среднее за 6 дней полдник:		10,152	8,560	67,813	425,995		
	Среднее за 6 дней:		61,972	63,740	231,488	1778,102		

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 7 (понедельник)								
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
Итого за завтрак:		450	21,680	24,710	35,950	453,800		
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
Итого за обед:		800	25,240	29,720	104,810	786,480		
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 яблок	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:		1550	53,220	57,270	195,260	1508,980		

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Присем пищи: Неделя 2 / День 8 (вторник)								
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
Итого за завтрак:		545	15,5	24,2	61,2	505,2		
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	Пюре 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
Итого за обед:		800	23,750	30,220	74,570	662,600		
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
Итого полдник:		300	17,000	20,230	72,830	550,700		
Итого за день:		1645	56,290	74,610	208,560	1718,500		

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 9 (среда)								
	Завтрак							
1	Гуляши 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	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
	Итого за обед:	800	19,670	17,410	88,110	591,120		
	Подлник							
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 подлник:	300	6,700	5,600	83,800	413,700		
	Итого за день:	1690	53,170	52,960	220,880	1577,820		

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (четверг)								
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
	Итого за завтрак:	500	31,050	35,880	86,230	801,600		
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
	Итого за обед:	810	39,970	29,040	103,890	839,100		
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:	1610	79,850	72,920	246,620	2080,700		

№ п/п	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	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	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
	Итого за завтрак:	520	15,760	17,230	57,910	449,700		
	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 апельсинов 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:	820	32,500	38,180	93,720	850,800		
	Подник							
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 подник:	300	6,130	6,270	52,200	289,300		
	Итого за день:	1640	54,390	61,680	203,830	1589,800		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
Прием пищи: Неделя 2 / День 12 (суббота)								
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	Маняраин (поштучно)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
Итого за завтрак:		500	19,260	26,520	64,820	557,440		
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	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
Итого за обед:		810	25,280	29,260	101,330	776,800		
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:		1610	52,370	68,150	231,850	1824,540		
Среднее за 6 дней завтрак:			21,682	26,408	59,173	556,790		
Среднее за 6 дней обед:			27,735	28,972	94,405	751,150		
Среднее за 6 дней полдник:			8,798	9,218	64,255	408,783		
Среднее за 6 дней:			58,215	64,598	217,833	1716,723		
Итого за 12 дней завтрак:			22,674	26,755	63,638	580,133		
Итого за 12 дней обед:			27,944	28,525	94,989	749,891		
Итого за 12 дней полдник:			9,475	8,889	66,034	417,389		
Итого за 12 дней:			60,093	64,169	224,660	1747,413		