

Согласовано:
Начальник ТО
Роспотребнадзора
Пономарев Ю.Н. _____

Утверждаю:
Директор ТОГАПОУ
«Промышленно-технологический колледж
им. В.И. Заволянского»
_____ Бабайцева Е.А.

Примерное
2-х недельное меню
ТОГАПОУ «Промышленно-
технологический колледж
им. В.И. Заволянского»
на 2024-2025 уч.год
сезон: летне-осенний

Согласовано:
Начальник ТО
Роспотребнадзора
Пономарев Ю.Н. _____

Утверждаю:
Директор ТОГАПОУ
«Промышленно-технологический колледж
им. В.И. Заволянского»
_____ Бабайцева Е.А.

Примерное
2-х недельное меню
ТОГАПОУ «Промышленно-
технологический колледж
им. В.И. Заволянского»
на 2024-2025 уч.год
сезон: зимне-весенний

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
1 день											
завтрак	Яйцо вареное	30	12,7		11,5	157					
	Макароны отварные	150	7,08	7,23	54,02	186	0,4		0,01	8	0,6
	Чай сладкий	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом (хлеб пшен)	30/50	4	5,78	6	52,36					
	Хлеб	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,07		1,2
	ИТОГО			31,26	18,51	122,12	667,06	0,49		0,08	8
обед	Щи из свежей капусты с мясом	25/400	32,79	19,85	28,17	464,47					
	Гуляш из говядины	50	3,5	16,1	0,9	170				18,13	1,06
	Картофельное пюре	150					0,09	3,6	0,07	28	0,7
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО			47,77	47,45	85,9	994,07	0,26	4,3	0,27	320,43
полдник	Сок	200	0,6		18	75				18	0,45
ужин	Печень куриная жареная	50	16	10,52	6,64	184,51	0,3				6,1
	Каша пшенная	150	8,57	9,75	66,56	384,2				13,2	0,3
	Чай сладкий	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:			36,05	31,77	129,5	928,31	0,47	0,7	0,20	287,5
2 день											
завтрак	Котлеты из куриного фарша	75	5,2	9,5	4,5	126,5	0,05		0,01	26	0,9
	рис отварной	150	2,5	4,1	25,6	152	0,02		0,01	15	0,4
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36				22	2
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:			19,18	24,88	87	602,56	0,16		0,1	63

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
обед	Суп картофельный с макаронами с мясом	25/400	1,85	2,6	10,5	168	0,04	2,4	0,05	26	0,4
	Рыба жареная с картофельным пюре	75/150	17,1	8,6	7,9	177	0,07	1	0,07	20	0,65
	Кисель	200	0,1		22,6	101		6,4		9	0,4
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		26,25	17,9	75,3	661,9	0,28	10,5	0,32	329,3	3,25
полдник	Бананы	250	1,4		12,6	57					
Ужин	Куры жареные с гарниром	75/150	9,55	3,7	0,28	90,5	0,02	0,7	0,06	18	1,1
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		21,03	15,2	56,58	450,1	0,19	1,4	0,26	292,3	2,9
3 день											
завтрак	Шницель из куриного фарша	75	5,2	9,5	4,5	126,5	0,5			18	1,06
	Макароны отварные	150	7,08	7,23	54,02	186	0,4		0,01	26	0,9
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36				22	2
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		23,76	28,01	115,12	636,56	0,99		0,09	66	5,16
обед	Суп гороховый с мясом	25/400	6,1	5,6	22,2	165,5	0,14	4,7	0,06	30	0,12
	Печень куриная жареная	50	16	10,52	6,64	184,51	0,3			6,1	
	Рис отварной	150	2,5	4,1	25,6	152	0,02		0,01	15	0,4
	Компот из сухих фруктов	200	0,97		17,8	72					3,15
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		32,77	26,92	106,54	789,91	0,63	5,4	0,27	325,4	5,47

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
полдник	Молоко кипячёное	250	0,68	5,08	2,1	56,5	0,09	7,2	0,09	216	0,18
	Печенье	100	3,7	5	38,2	202					
ужин	Плов из окорочков	75/150	1,4	10	27,2	244,5	0,04		0,07	20	0,55
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		12,88	21,5	83,5	604,1	0,21	0,7	0,27	294,3	2,35
4 день											
завтрак	Яйца вареные	20	5,08	4,6	0,28	62,8					
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36				22	20
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		16,56	15,88	56,88	386,86	0,09		0,08	22	21,2
обед	Суп молочно - пшеничный	400	4,9	5,1	17	119					
	Куры жареные	75	9,55	3,7	0,28	95	0,02	0,7	0,6	18	1,1
	Каша гречневая	150	6,8	5,2	28,4	186	0,28		0,16	64	6,1
	Какао на молоке	200	6	6,75	25	112				22	2
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		34,45	27,45	104,98	727,9	0,47	1,4	0,96	378,3	11,0
полдник	Шоколад	50	7	38,4	46,7	556					
ужин	Котлеты из говядины	75	5,2	9,5	4,5	126,5	0,05		0,1	26	0,9
	Картофельное пюре	150	0,54		27,85	107,7				21	3,15
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36					
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		17,22	20,78	88,95	558,26	0,14		0,18	47	5,25

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Са	Fe
5 день											
завтрак	Печень куриная жаренная	50	16	10,52	6,64	184,51	0,3			6,1	
	Рис отварной	150	2,5	4,1	25,6	152	0,02		0,01	15	0,4
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36					
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		29,98	25,9	88,84	660,57	0,41		0,09	21,1	1,6
обед	Суп пшеничный с килькой	25/400	4,08	8,61	31,78	213,58					
	Плов из говядины	50/150	10,6	8,4	22,1	223,2	0,7		0,13	34	1,3
	Компот из сухих фруктов	200	0,97	17,8	72						3,15
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	ИТОГО:		22,85	41,51	160,18	652,68	0,87	0,7	0,33	308,3	6,25
полдник	Киви	100	1,4		12,6	57					
ужин	Тушенка говяжья	75	16,8	17		220					
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		28,28	28,5	56,3	579,6	0,17	0,7	0,2	274,3	1,8
6 день											
завтрак	Яйцо вареное	20	12,7		11,5	157					
	Сметана	150	2,4	2,5	3,1	247					
	Чай с сахаром	200	4,28	4	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	28,6	128					
	ИТОГО:		23,38	12,28	65,2	675,7					

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Са	Fe
обед	Борщ из свежей капусты с мясом	25/400	1,78	5,2	13,6	201,2	0,02	1,2	0,02	19	0,45
	Шницель из куриного фарша	75	5,2	9,5	4,5	126,5	0,5			18	1,06
	Макароны	150	7	7,23	54,2	186	0,4		0,01	8	0,6
	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93				10	0,02
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		22,48	30,03	125,0	822,6	1,09	1,9	0,23	329,3	3,93
полдник	апельсины	200	1,4		12,96	57					
	конфеты	100	1	9,9	78,6	392					
ужин	Рыба жареная	75	17,1	8,6	7,9	177	0,07	1	0,07	20	0,65
	Картофельное пюре	150	0,54		27,85	107,7				21	3,15
	Молоко кипяченое	250	0,68	5,08	2,1	56,5	0,09	7,2	0,03	216	0,15
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
			25,52	20,38	72,15	557,1	0,33	8,9	0,3	531,3	5,75
7 день											
завтрак	Яйцо вареные	20	12,7		11,5	157					
	Рис отварной	150	2,5	4,1	25,6	152	0,02		0,01	15	0,4
	Чай с сахаром	200	4,28	4	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36					
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		26,68	14,58	93,7	633,06	0,11		0,09	15	1,6
обед	Суп рисовый с мясом	25/400	1,85	2,6	10,5	168	0,04	2,4	0,05	26	0,4
	Оладьи из куриной печени	50	16	10,52	6,64	184,51	0,3				6,1
	Макароны отварные	150	5	3,2	25,1	18	0,04			8	0,6
	Компот из сухофруктов	200	0,97		17,8	72					3,15
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	26,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		31,02	23,02	92,34	658,41	0,55	3,1	0,25	308,3	12,05

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
полдник	Фрукты	200	1,4		12,6	57					
	Зефир	100	2,1	12,2	71	389					
ужин	Куры жареные	75	9,55	3,7	0,28	95	0,02	0,7	0,06	18	1,1
	Каша гречневая	150	6,8	5,5	28,4	186	0,28		0,16	64	6
	Чай с сахаром	200	4,28	4	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		27,83	19,9	84,98	640,6	0,47	1,4	0,42	356,3	8,9
8 день											
завтрак	Котлеты жареные из куриного фарша	75	5,2	9,5	4,5	126,5	0,05		0,01	26	0,9
	Макароны отварные	150	5	3,2	25,1	186	0,04			8	0,6
	Молоко	250	3,3	1,3	23	112				22	2
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36					
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		20,7	20,48	87,2	604,86	0,18		0,09	56	4,7
обед	Суп гороховый с мясом	25/400	6,1	5,6	22,2	165,5	0,14	4,7	0,06	30	0,12
	Поджарка из говядины	50	32,79	19,85	28,17	464,47					
	Каша пшеничная	150	4,08	0,98	21,52	113,56					
	Кисель	200	0,1		22,6	101		6,4		9	0,4
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		50,27	33,13	128,79	1060,43	0,31	11,8	0,26	313,3	2,32
полдник	Фрукты	200	1,4		12,6	57					
	Шоколад	50	7	38,4	46,7	556					
ужин	Печень говяжья жареная	50	16	10,52	6,64	184,51	0,3			6,1	
	Картофельное пюре	150					0,09	3,6	0,07	28	0,7
	Чай с сахаром	200	4,28	4	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		27,48	21,22	62,94	544,11	0,56	4,3	0,27	308,4	2,5

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Са	Fe
9 день											
завтрак	Оладьи из куриной печени	50	16	10,52	6,64	184,51	0,3				6,1
	Макароны	150	7	7,23	54,2	186	0,4		0,01	8	0,6
	Чай с сахаром	200	4,28	4	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36					
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		34,48	28,23	117,44	694,57	0,79		0,09	8	7,9
обед	Щи из свежей капусты с мясом	25/400	3,04	3,28	8,48		0,04	16,8	0,04	46	0,65
	Шницель рубленый из говядины	75	5,2	9,5	4,5	126,5	0,05		0,1	26	0,9
	Каша перловая		9,3	1,1	73,1	324					
	Чай с сахаром	200	4,28	4	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		29,02	24,58	142,38	810,1	0,26	17,5	0,34	346,3	3,35
полдник	Фрукты	200	1,4		12,6	57					
	Зефир	100	2,1	12,2	71	389					
ужин	Плов из курицы	75/150	10,6	8,4	22,1	223,2	0,07		0,13	34	1,3
	Чай с сахаром	200	4,28	4	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		22,08	19,1	78,4	582,8	0,24	0,7	0,33	308,3	3,1
10 день											
завтрак	Рыба жаренная	75	26,8	8,9	7,4	205					
	Каша рисовая	150	2,5	4,1	25,6	152	0,02		0,01	15	0,4
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36					
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		40,78	24,28	89,6	681,06	0,11		0,09	15	1,6

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
обед	Борщ из свежей капусты с мясом	25/400	13,6	9,5	15,61	158				7,2	1,84
	Рыба жареная	75	26,8	8,9	7,4	205					
	Каша рисовая	150	2,5	4,1	25,6	152	0,02		0,01	15	0,4
	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93				10	0,02
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб пшеничный	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,01		1,2
	ИТОГО:		51,4	30,6	101,31	823,9	0,19	0,7	0,14	306,5	4,06
полдник	Фрукты	200	1,4		12,6	57					
	Сок	200	0,6		18	75				18	0,45
ужин	Котлеты из куриного фарша	75	3,5	16,1	0,9	170				18,13	1,06
	Макароны отварные	150	5	3,2	25,1	186	0,04			8	0,6
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		19,98	30,8	82,3	715,6	0,21	0,7	0,2	300,43	3,46
11 день											
завтрак	Куры жаренные	75	9,55	3,7	0,28	95	0,02	0,7	0,06	18	1,1
	Каша гречневая	150	6,8	5,2	28,4	186	0,28		0,16	64	6,1
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36					
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		27,83	20,18	85,28	605,06	0,39	0,7	0,3	82	8,40
обед	Суп молочный вермишелевый	400	9,68	11,94	44,6	314					
	Печень говяжья жареная	50	16	10,52	6,64	184,51	0,3				6,1
	Макароны отварные	150	5	3,2	25,1	156	0,04			8	0,6
	Какао на молоке	200	6	6,75	25	186,5	0,09	1,8	0,34	216	0,18
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	28	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		43,88	39,11	135,64	956,91	0,6	2,5	0,54	498,3	8,68

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Са	Fe
полдник	Фрукты	200	1,4		12,6	57					
	Конфеты	100	1	9,9	78,6	392					
ужин	Шницель рубленый из говядины	75	5,2	9,5	4,5	126,5	0,05		0,1	26	0,9
	Каша рисовая	150	2,5	4,8	25,6	152	0,02		0,01	15	0,4
	Чай с сахаром	200	4,28	6	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	0,7	5,7	87,9	0,09	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2		28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		19,18	21,0	86,4	638,1	0,25	0,7	0,31	315,3	3,1
12 день											
завтрак	Яйцо вареное	20	12,7		11,5	157					
	Макароны отварные	150	5	3,2	25,1	156	0,04			8	0,6
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36					
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	2,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		29,18	14,48	67,2	637,06	0,13		0,08	8	1,8
обед	Борщ из свежей капусты с мясом	25/400	13,6	9,5	15,61	158				7,2	1,84
	Плов с курицей	75/150	10,6	8,4	22,1	223,2	0,07		0,13	34	1,3
	Чай с сахаром	200	4,28	4	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		35,68	28,6	94,01	740,8	0,24	0,7	0,33	315,5	4,94
полдник	Фрукты	200	1,4		12,6	57					
	Зефир	100	2,1	12,2	71	389					
ужин	Рыба жареная	75	26,8	8,9	7,4	205					
	Картофельное пюре	150	0,54		27,85	107,7				21	3,15
	Чай с сахаром	200	4,28	4	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		38,82	19,6	91,55	672,3	0,17	0,7	0,2	295,3	4,95

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe
13 день											
завтрак	Яйцо вареное	20	12,7		11,5	157					
	Сметана	150	2,4	2,5	3,1	247					
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36	0,09		0,07		1,2
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,07		1,2
	ИТОГО:		26,58	13,78	71,2	728,06	0,18		0,14		2,4
обед	Суп вермешелевый с мясом	25/400	2,67	10,3	15,01	145,24					
	Оладьи из куриной печени	50	16	10,52	6,64	184,51	0,3				6,1
	Кара пшенная	150	4,08	0,98	21,52	113,56					
	Компот из сухофруктов	200	0,97		17,8	72					3,15
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		30,92	28,5	95,27	731,21	0,47	0,7	0,2	274,3	11,05
полдник	Фрукты	200	1,4		12,6	5,7					
	Вафли	100	4,4	27,4	63,6	515					
ужин	Гуляш из говядины	50	32,79	19,85	28,17	464,47					
	Макароны отварные	150	5	3,2	25,1	156	0,04			8	0,6
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		49,27	34,55	109,57	980,07	0,21	0,7	0,2	282,3	2,4
14 день											
завтрак	Оладьи из куриной печени	50	16	10,52	6,64	184,51	0,3				6,1
	Гречневая каша	150	6,8	5,2	28,4	186	0,28		0,16	64	6,1
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бутерброд с маслом	30/50	4	5,78	6	52,36					
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		34,28	27	91,64	694,57	0,67		0,24	64	13,4

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Са	Fe
обед	Щи из свежей капусты с мясом	25/400	3,04	3,28	8,48		0,04	16,8	0,04	46	0,65
	Шницель из куриного фарша	75	5,2	9,5	4,5	126,5	0,05		0,1	26	0,9
	Макароны отварные	150	7,08	7,23	54,02	186	0,4		0,01	8	0,6
	Какао на молоке	200	6	6,75	25	112				22	2
	Бутерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		28,52	33,46	126,3	640,4	0,66	17,5	0,35	376,3	5,95
полдник	Фрукты	200	1,4		12,6	5,7					
	Шоколад	50	7	38,4	46,7	556					
ужин	Картофельное пюре	150					0,09	3,6	0,07	28	0,7
	Тушенка говяжья	75	16,8	17		220					
	Чай с сахаром	200	4,28	4,8	22	143,7					
	Бетерброд с сыром	30/50	4	6	5,7	87,9	0,08	0,7	0,12	274,3	0,6
	Хлеб ржаной	100	3,2	0,7	28,6	128	0,09		0,08		1,2
	ИТОГО:		28,28	28,5	56,3	579,6	0,26	4,3	0,27	302,3	2,5

Составил: _____

Подпись _____

Расшифровка _____