



Горохов В.П. /



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "ВЕКТОР"

Бабаков Р.И./

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню горячего питания
для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше
в общеобразовательных организациях города Тулы**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)								
Завтрак								
1	Омлет натуральный	200	17,173	26,730	4,590	324,980	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 с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
	Итого за завтрак:	550	29,073	34,930	49,190	626,980		
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	100	1,600	10,100	9,600	136,000	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	280	21,280	21,150	50,410	477,500	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
	Итого за обед:	880	30,060	36,440	124,615	950,200		
Полдник								
1	Вафли	150	2,520	2,970	69,570	315,000	588	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Сок абрикосовый	200	1,000	0,200	0,200	92,000	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
	Итого полдник:	350	3,520	3,170	69,770	407,000		
	Итого за день:	1780	62,653	74,540	243,575	1984,180		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)								
Завтрак								
1	Кнели рыбные припущенные	100	13,590	1,410	5,540	89,710	334	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Картофельное пюре	180	3,780	7,920	19,620	165,600	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	2,250	0,870	15,420	78,600	112	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
Итого за завтрак:		610	21,370	16,980	67,910	512,310		
Обед								
1	Огурец свежий	100	0,890	0,100	2,490	13,940	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	100	14,850	10,560	9,190	186,670	412	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Макаронные изделия отварные	180	6,790	6,790	34,850	174,000	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:		880	28,820	25,140	110,610	728,810		
Полдник								
1	Ватрушка с повидлом	150	9,255	4,275	102,240	484,950	540	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 полдник:		350	15,055	9,275	110,240	584,950		
Итого за день:		1840	65,245	51,395	288,760	1826,070		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)								
Завтрак								
1	Запеканка из творога	200	31,920	33,520	31,790	565,250	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:	550	38,120	49,320	80,390	906,450		
Обед								
1	Винегрет овощной	100	1,290	10,760	6,770	129,480	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	280	22,440	25,200	28,680	422,040	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:	880	30,450	43,700	86,830	854,420		
Полдник								
1	Пирожок с фруктовой начинкой	150	9,000	7,950	91,500	475,050	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 полдник:	350	14,800	12,950	99,500	575,050		
	Итого за день:	1780	83,370	105,970	266,720	2335,920		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)								
Завтрак								
1	Каша пшенная вязкая	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 с молоком	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
	Итого за завтрак:	585	24,920	30,460	79,820	697,000		
Обед								
1	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,490	1,890	2,640	33,370	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	180	9,360	20,520	41,40	387,60	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
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:	890	34,230	42,330	103,070	931,970		
Полдник								
1	Булочка ванильная	150	11,750	12,000	84,750	495,000	563	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
	Итого полдник:	350	12,050	12,010	102,250	567,000		
	Итого за день:	1825	71,200	84,800	285,140	2195,970		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)								
Завтрак								
1	Кнели из кур	100	17,160	17,380	7,370	253,150	411	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Макаронные изделия отварные	180	6,790	6,790	34,850	174,000	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:	600	25,950	25,050	78,000	587,550		
Обед								
1	Огурец свежий	100	0,800	0,080	2,490	13,940	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	280	23,800	23,240	11,200	350,000	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:	880	35,980	26,740	77,570	698,440		
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	150	12,750	7,000	88,250	467,500	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:	350	22,750	13,400	105,250	641,500		
	Итого за день:	1830	84,680	65,190	260,820	1927,490		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 6 (суббота)								
Завтрак								
1	Котлета из птицы припущенная	100	14,850	10,600	9,190	186,680	412	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Каша перловая рассыпчатая	180	5,500	8,100	37,600	251,100	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	47,000	112	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:		620	23,150	28,220	87,070	698,180		
Обед								
1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,000	10,160	3,490	109,560	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	23,570	16,290	0,570	242,860	389	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Рис отварной	180	4,430	7,320	40,570	245,520	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
Итого за обед:		880	35,380	37,510	103,810	895,440		
Полдник								
1	Коржик молочный	150	10,250	18,250	98,250	587,500	579	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Сок абрикосовый	200	0,500	0,000	0,000	55,000	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
Итого полдник:		350	10,750	18,250	98,250	642,500		
Итого за день:		1850	69,280	83,980	289,130	2236,120		
Среднее за 6 дней завтрак:			27,097	30,827	73,730	671,412		
Среднее за 6 дней обед:			32,487	35,310	101,084	843,213		
Среднее за 6 дней полдник:			13,154	11,509	97,543	569,667		
Среднее за 6 дней:			72,738	77,646	272,358	2084,292		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 7 (понедельник)								
Завтрак								
1	Омлет натуральный	200	17,173	26,730	4,590	324,980	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 джемом или повидлом	35/5/20	1,700	4,300	32,600	176,000	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:	500	19,773	31,230	59,890	599,980		
Обед								
1	Салат из свежих овощей / Салат из квашеной капусты	100	1,100	6,100	3,700	65,000	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	280	21,280	26,390	62,910	595,900	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:	880	28,670	40,380	125,890	998,100		
Полдник								
1	Ватрушка с творожным фаршем	150	15,000	7,075	92,500	491,750	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
	Итого полдник:	350	15,300	7,085	110,000	563,750		
	Итого за день:	1730	63,743	78,695	295,780	2161,830		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием 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 отварной говядиной	30 / 20	7,90	4,50	9,8	111,00	83	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,200	11,40	63,00	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:		500	14,940	17,660	56,560	447,200		
Обед								
1	Винегрет овощной	100	1,290	10,760	6,770	129,480	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	100	14,850	10,560	9,200	186,670	412	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Пюре картофельное	180	3,780	7,920	19,620	165,600	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:		880	26,240	36,780	81,370	758,650		
Полдник								
1	Булочка дорожная	150	10,500	20,750	83,750	565,000	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:		350	20,500	27,150	100,750	739,000		
Итого за день:		1730	61,680	81,590	238,680	1944,850		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 9 (среда)								
	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	180	3,360	8,600	13,670	144,72	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:	620	27,360	31,380	51,250	597,120		
	Обед							
1	Помидоры свежие	100	1,100	0,150	3,780	23,900	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, тушенная в томате с овощами	100	9,360	5,060	4,430	100,670	343	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
4	Картофель отварной	180	3,420	8,820	22,860	183,600	426	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:	880	21,530	19,370	93,820	640,370		
	Полдник							
1	Пирожок с повидлом	150	9,000	7,950	91,500	475,050	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 полдник:	350	9,700	8,250	114,300	572,050		
	Итого за день:	1850	58,590	59,000	259,370	1809,540		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (четверг)								
Завтрак								
1	Запеканка из творога	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Какао с молоком	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:		550	38,970	44,200	94,120	941,850		
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	100	1,000	10,160	3,490	109,560	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	180	4,430	7,320	40,570	245,520	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:		880	41,110	34,300	112,040	923,580		
Полдник								
1	Булочка ванильная	150	11,750	12,000	84,750	495,000	563	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Сок абрикосовый	200	0,500	0,000	0,000	55,000	518	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
Итого полдник:		350	12,250	12,000	84,750	550,000		
Итого за день:		1780	92,330	90,500	290,910	2415,430		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 11 (пятница)								
Завтрак								
1	Огурцы свежий	100	0,800	0,080	2,490	13,900	106	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Зразы из говядины	100	11,580	11,000	16,030	211,000	376	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
3	Пюре картофельное	180	3,780	7,920	19,620	165,600	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:		600	17,760	19,580	63,620	503,900		
Обед								
1	Кукуруза консервированная отварная	100	1,490	1,890	2,640	33,370		
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	180	9,360	20,520	41,400	387,600	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:		890	34,650	42,350	101,670	928,670		
Полдник								
1	Пирожок с картофелем	150	8,700	9,255	52,500	327,000	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 полдник:		350	9,000	9,355	69,700	398,000		
Итого за день:		1840	61,410	71,285	234,990	1830,570		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 12 (суббота)								
Завтрак								
1	Каша их хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,700	17,650	39,400	359,300	247	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
2	Бутерброд с сыром	45	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
	Итого за завтрак:	550	21,400	30,050	72,700	629,300		
Обед								
1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,000	10,160	3,490	109,560	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	180	5,500	8,100	37,600	251,100	242	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:	880	26,680	34,700	108,970	862,160		
Полдник								
1	Коржик молочный	150	10,250	18,250	98,250	597,500	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:	350	11,250	18,450	98,450	689,500		
	Итого за день:	1780	59,330	83,200	280,120	2180,960		
	Среднее за 6 дней завтрак:		23,367	29,017	66,357	619,892		
	Среднее за 6 дней обед:		29,813	34,647	103,960	851,922		
	Среднее за 6 дней полдник:		13,000	13,715	96,325	585,383		
	Среднее за 6 дней:		66,181	77,378	266,642	2057,197		
	Итого за 12 дней завтрак:		25,232	29,922	70,043	645,652		
	Итого за 12 дней обед:		31,150	34,978	102,522	847,568		
	Итого за 12 дней полдник:		13,077	12,612	96,934	577,525		
	Итого за 12 дней:		69,459	77,512	269,500	2070,744		