

**Примерное двухнедельное меню для
обучающихся ГБПОУ Мелеузовский
индустриальный колледж
г. Мелеуз**

Рацион: Согласование

День: понедельник

Неделя: 1 осенне-зимний сезон

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
366,01	ТТ Сыр твердый порциями 10гр	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07			
597,02	ТТ Тефтели с рисом* в томатном соусе 60/30	60/30	9	10	12	181	0,01	2,71	6		18,36	86,6	17,35	0,75			
227,02	ТТ Макароны изделия отварные 180	180	7	7	45	268	0,11		32		14,02	57,82	10,19	1,04			
284	ТТ Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26			53,06		6,09	0,07			
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8			
Итого за Завтрак			23,4	21,4	87,2	640	0,19	3,04	59		194,64	239,22	52,33	2,73			
Обед																	
596	ТТ Суп картофельный с клецками 200/30	200/30	2	6	14	123	0,08	9,2	10,6		12,56	48,4	17,77	0,74			
3	ТТ Салат из свежей капусты	80	1,33	8,0	6,67	107	0,04	3,52			19,08	38,88	27,75	0,51			
63	ТТ Гуляш говяжий 40/40	40/40	12,0	13,3	2,67	180	0,05	1,95			9,25	128,0	17,35	1,88			
174	ТТ Каша перловая рассыпчатая	180	6,0	7,2	40,8	248	0,07		36,0		24,96	196,5	24,0	1,1			
184	ТТ Чай с сахаром	200			15,0	60					0,45			0,05			
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1			
Итого за обед			25,33	35,5	103,14	836	0,32	14,67	46,6		77,8	455,28	103,4	5,28			
ПОЛДНИК																	
738	Пирожок печеный с яблоком	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,04	0,83			11,09		6,21	0,82			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53					0,45			0,05			
			4,84	3,89	47,44	222,3	0,04	0,83			11,54		6,21	0,87			

Ужин																			
78	Икра морковная	80	1,3	5,7	6,6		83	0,03	2,43			18,49			23,68	0,61			
302	Каша пшеничная	180/5	8,0	4,9	47,0		255	0,18	0,0			27,96			40,22	3,02			
371	Рыба припущенная	80	18,0	5,7	0,5		125	0,14	0,20			14,92			21,6	0,47			
285	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1		9,3		37		1,12			2,73			0,73	0,06			
***	Хлеб пшеничный и ржаной	60/30	6,9	0,75	42		207,9	0,14				20,7			78,3	29,7	1,8		
			34,3	17,05	105,4		708	0,49	3,75			84,8			78,3	115,93	5,96		
2-й ужин																			
***	Кефир	180	5,13	5,67	7,02		102,6	0,05	1,23			211,68			24,70	0,18			
Итого за День			93	83,51	350,2		2509	1,09	23,52			580,46			772,8	302,6	15,02		

Район: Согласование

День: вторник

Неделя: 1 осенне- зимний сезон

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
366,01	ТТ Сыр твердый порциями 10гр	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07				
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1				
268,01	ТТ Каша манная молочная жидкая 200/5	200/5	6	7	32	220	0,09	1,38	41,2		134,75	123,25	20,42	0,44				
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09				
***	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08				
Итого за Завтрак			14	13	64	439	0,14	4,85	82,2		365,7	314,79	53,36	1,78				
Обед																		
44,05	ТТ Суп из овощей 205	200/5	2	7	9	109	0,08	18,02	7,5		22,28	40,32	18,75	0,63				
71	ТТ Салат из моркови 80	80	1,33	8	6,67	107	0,04	3,52			19,08	38,88	26,75	0,51				
97	ТТ Жаркое по- домашнему	40/200	17,6	20,8	27,2	365	0,24	34,37			28,91	245,57	56,62	3,68				
197	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110	0,01	16,7	0,01		55,95	19,25	7,5	1,55				
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1				
Итого за Обед			25,93	36,8	92,87	809	0,45	72,61	7,51		137,72	387,52	126,12	7,37				
ПОЛДНИК																		
272	ТТ Булочка сдобная	75	5,85	6,3	39,2	237,75	0,06	0,04			20,22		7,93	0,68				
***	Сок	200	0	0	10	40												
Итого за Полдник			8,4	8,3	31,3	235,5	0,06	0,04			20,22		7,93	0,68				

Рацион: Согласование

День: среда

Неделя: 1 осенне-зимний сезон

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
2.05	ТТ Салат Витаминный 40гр.	40		4	4	56	0,01	8,52			11,83	11,64	7,23	0,35		
161	ТТ Биточки рыбные* (минтай) 60гр	60	9	5	9	117	0,05	0,3			26,6	121,68	17,48	0,46		
241.09	ТТ Картофельное пюре 180	180	4	11	26	219	0,19	30,59	57,4		50,64	115,9	38,56	1,41		
506.01	ТТ Чай с молоком 1 вариант 200	200	2	2	17	90	0,02	0,65	10		60,45	45	7	0,1		
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак			18	22	75	576	0,33	40,06	67,4		158,72	329,02	83,47	3,12		
Обед																
43.01	ТТ Щи из свежей капусты 205гр.	200/5	2	5	14	110	0,06	13,66	7,5		31,88	55,25	24,27	1,19		
***	ТТ Свекла отварная порционно	80			4	18		4			16		8			
№113	ТТ Каша гречневая вязкая	180	6	6	25,2	179	0,31	16,88					159,54	5,47		
№469	ТТ Фрикадельки мясные в соусе	55/50	10,8	8,88	7,83	155	0,04	0,02			22,76		20,03	0,88		
№204	ТТ Кисель с витаминами	200	0	0	20,0	76	0,0				0,48			0,06		
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1		
***	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1		
Итого за обед			25,8	18,88	65,03	544	0,53	37,69	27,68		201,14	189,75	242,34	8,64		
Полдник																
250	ТТ Пирожки печеные с картофелем	60	4,1	4,0	23,6	148	0,05	0,46			11,62		9,33	0,62		
137	ТТ Компот из свежих плодов	200			19	79	0,01	4			6,85	4,44	3,6	0,93		
			4,1	4,0	42,6	227	0,06	4,46			18,47	4,44	12,93	1,55		
Ужин																
36	ТТ Салат Мазайка	100	1,4	8,4	8,2	114	0,03	5,51			11,05		8,35	0,34		

135	ТТ Кнели куриные	80/5	13,6	18,9	5	245	0,05	1,44			22,51		17,08	1,25
534(3)	ТТ Капуста тушеная	180	3,9	4,9	17,0	127	0,06	29,66			93,08		35,34	1,37
685	ТТ Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53					0,45			0,05
***	Хлеб пшеничный/ржаной	60/30	6,9	0,75	42	207,9	0,14				20,7		78,3	29,7
			26,0	32,95	85,9	747	0,28	36,61			147,79		78,3	90,47
Итого за День			73,9	77,83	268,53	2094	1,2	118,82	95,08		526,12	601,51	429,21	16,57

Рацион: Согласование

День: четверг

Неделя: 1 осенне-зимний сезон

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1				
276	ТТ Глив бухарский 200гр.	200	5	20	56	419	0,11	4,5			38,37	140,43	53,92	1,58				
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05				
578,04	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	3	1	34	138	0,07				11,6	52	16,8	1,44				
Итого за Завтрак			11	24	110	679	0,18	5,1	20		169,42	283,43	84,72	3,17				
Обед																		
56	ТТ Суп-лапша домашняя 200	200	2	6	11	104	0,04	0,8	10		9,02	29,82	8,24	0,48				
3	ТТ Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,33	9,33	8	116	0,03	30,4			34,28	25,24	13,71	0,47				
85	ТТ Сосиска молочная отварная	70	7,0	14,0		158	0,03				17,5	97,3	10,5	1,26				
94	ТТ Картофельное пюре	200	4,44	12,22	28,89	243	0,21	33,99	63,78		56,27	128,78	42,84	1,57				
149	ТТ Соус томатный	40	0,48	1,76	2,72	29	0,01	1,09			2,32		3,58	0,15				
185	ТТ Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26			53,06		6,09	0,07				
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1				
274	ТТ Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08				15,51		9,72	0,82				
Итого за Обед			27,95	57,41	141,21	1187	0,49	66,54	73,78		199,46	324,65	111,18	5,82				

Рацион: Согласование

День: пятница

Неделя: 1 осенне- зимний сезон

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																					
Завтрак																																			
365	ТТ Масло сливочное (порциями) 10гр.	10		7		66			40		2,4	3		0,02																					
1 537,01	ТТ Круленик 155	150/5	17	9	38	290	0,03	0,23	33,14		60,26	96,57	11,82	0,3																					
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09																					
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8																					
Итого за Завтрак			20			16			72			512			0,09			3,03			73,14			75,11			135,91			25,86			1,21		
Обед																																			
41,01	ТТ Рассольник домашний 205	200/5	2	5	12	105	0,09	21,02	7,5		25,38	54,76	22,6	0,84																					
368	ТТ Фрукты свежие(яблоко)	110	1	1	15	71	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3																					
54	ТТ Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	50/50	11	6	5	116	0,09	5,08	6,21		34,08	169,09	45,52	0,85																					
224	ТТ Рис отварной	180	4,8	6	48	270	0,05		32,64		7,14	99,65	32,4	0,66																					
192	ТТ Какао с молоком	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20,0		124,44	109,65	26,75	0,82																					
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1																					
Итого за обед			26,8			23,0			129,0			828			0,4			42,4			66,35			226,54			493,15			157,27			14,1		
Полдник																																			
278	ТТ Корж молочный	60	3,9	6,4	36,9	220	0,04	0,03			14,16		5,7	0,47																					
307	ТТ Кисель	200	0	0	20,0	76	0,0				0,48			0,06																					
			3,9			6,4			56,9			296			0,04			0,03			14,64			5,7			0,53								

Ужин																			
16	ТТ Салат из огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	0,02	3,84				20,49		11,69	0,53				
117	ТТ Макароны с мясом	180/7	19,2	20,9	31,7	394	0,08	0,26				24,09		27,8	1,75				
50	ТТ Чай без сахара	200																	
***	Хлеб пшеничный/ ржаной	60/30	6,9	0,75	42	207,9	0,14					20,7		78,3	29,7	1,8			
***	Конфеты	30	1,5	7,5	19,4	150,6													
			28,4	33,65	96,1	807,5	0,24	4,1				65,28		78,3	69,19	4,08			
2-й ужин																			
***	Кефир	180	5,13	5,67	7,02	102,6	0,05	1,23				21,68		24,70	0,18				
Итого за день			84,23	84,72	361,02	2546,1	0,82	50,79	139,49		593,25	707,36	282,72	20,1					

Рацион: Согласование

День: понедельник

Неделя: 2 осенне- зимний сезон

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
365	ТТ Масло сливочное (порциями) 10р.	10		7		66			40		2,4	3		0,02				
124,01	ТТ Макароны изделия запеченные с сыром 200/5	200/5	10	8	55	334	0,13		32		16,55	69,39	12,32	1,25				
284	ТТ Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26			53,06		6,09	0,07				
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8				
Итого за Завтрак			13	15	89	554	0,19	0,26	72		28,6	107,19	25,52	2,12				
Обед																		
149	ТТ Суп картофельный с бобовыми 200р	200	5	5	17	128	0,2	11,2			28,04	90,76	32,78	1,66				
3	ТТ Салат из свежей капусты с морковью	80	1,33	8	6,67	107	0,04	3,52			19,08	38,88	27,75	0,51				
81	ТТ Плод из говядины	200/40	25,06	24,29	37,06	470	0,08	0,61			19,56		52,75	3,52				
137	ТТ Компот из свежих плодов	200			19	79	0,01	4			6,85	4,4	3,6	0,93				
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1				
Итого за обед			35,39	38,29	103,73	902	0,41	19,33			85,03	177,54	133,38	7,62				
Полдник																		
264	ТТ Ватрушка с творогом	75	9,21	4,5	29,03	196,07	0,05	0,05			49,18		11,50	0,64				
306	ТТ Кисель витаминизированный	200	0	0	23,9	93	0,12	6,0		7,0	0,24	0,46	0,18					
			9,2	4,5	52,93	289,07	0,17	6,05		7,0	49,42	0,46	11,68	0,64				

Рацион: Согласование

День: вторник

Неделя: 2 осенне- зимний сезон

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1		
608,02	ТТ Каша молочная "Артек" жидкая 200/5	200/5	9	7	38	248	0,16	1,3	40		137,36	201,9	38	2,01		
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09		
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8		
591,02	ТТ Яблоко 110гр	110	1	1	15	71	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак			16	11	92	537	0,27	19,7	60		292,81	345,74	79,54	6,3		
Обед																
37,02	ТТ Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205гр	200/5	2	6	11	108	0,05	17,63	15		36,16	48,3	22	0,99		
№246	ТТ Огурцы порционно	80	0,64	0,08	2,64	11	0,01	7,6			17,44	32,0	106,4			
№151	ТТ Рагу из овощей	180	2,97	8,73	17,1	159	0,08	8,06			38,34		34,63	1,22		
№66	ТТ Котлеты или биточки	50	1,05	2,25	5,15	45	0,02	10,83		1,93	29,42	23,0	10,27	0,38		
№184	ТТ Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05		
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1		
***	Кисломолочный продукт	100	3,0	3,0	5,0	62		0,6	20		119	91	14	0,1		
Итого за обед			13,66	21,06	79,89	563	0,24	44,72	35	1,93	297,03	237,8	203,8	3,74		

ПОЛДНИК														
766	ТТ Булочка сладкая	75	5,85	6,3	39,2	237,75	0,06	0,04				20,22	7,93	0,68
***	Сок	200	0,7	0,3	29,5	120								
			7,76	3,05	59,82	264,75	0,06	0,04				20,22	7,93	0,68
Ужин														
48	Икра свекольная	80	1,4	5,7	7,5	86	0,02	2,68				23,7	16,33	0,93
106	Тефтели с рисом	40/40	6,2	9,3	8,2	141	0,01	0,32				7,88	11,81	0,51
94	Картофельное пюре	200	4,44	12,22	28,89	243	0,21	33,99	63,78			56,27	128,78	42,84
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	6,03					3,13
***	Хлеб пшеничный / ржаной	60/30	6,9	0,75	42	207,9	0,14					20,7	78,3	29,7
			17,54	21,24	95,61	645,43	0,39	38,59	69,81			108,55	207,08	103,81
2-й ужин														
968	Катык	180	5,13	5,67	7,02	102,6	0,05	1,23				211,68	24,70	0,18
Итого за День			60,03	62,02	334,34	2113	1,01	104,28	164,81	1,93	930,3	790,62	419,78	16,5

Рацион: Согласование

День: среда

Неделя: 2. осенне- зимний сезон

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1 505	ТТ Салат "Степной" 40	40	1	4	4	55	0,04	4,81			9,52	18,99	11,08	0,31		
1 502	ТТ Коллеты из птицы* 60	60	8	11	6	158						0,1				
241.09	ТТ Картофельное пюре 180	180	4	11	26	219	0,19	30,59	57,4		50,64	115,9	38,56	1,41		
269.01	ТТ Какао с молоком (1-вариант)	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20		124,44	109,65	26,75	0,82		
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Завтрак			20	30	80	674	0,33	36,7	77,4		193,8	279,44	89,59	3,34		
Обед																
4.03	ТТ Салат из белокочанной капусты с Морковью 60	60	1	7	6	87	0,02	22,8			25,71	18,93	10,28	0,35		
592.01	ТТ Суп куллама по-деревенски 200гр	200	2	2	15	87	0,08	7,1	12,2		12,44	44,76	16,88	0,71		
374.03	ТТ Жаркое по-домашнему 120/30	120/30	11	13	17	228	0,15	21,48			18,07	153,48	35,39	2,3		
283.02	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110	0,01	16,7	0,01		55,95	19,25	7,5	1,55		
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1		
578.05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8		
Итого за Обед			22	24	108	729	0,43	68,08	12,21		138,17	344,92	107,55	7,71		
Полдник																
302	ТТ Блиnnики с повидлом	100/15	8,5	4,8	46,7	261,8	0,07	0,98			94,42		16,81	1,24		
184	ТТ Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05		
			8,5	4,8	61,7	321,8	0,07	0,98			94,87		16,81	1,29		

Рацион: Согласование

День: четверг

Неделя: 2 осенне-зимний сезон

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
340,01	ТТ Шанежка с картофелем 75г	75	8	9	44	289	0,21	11,04	46,01		64,79	135,09	38,87	1,73				
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1				
658,03	ТТ Суп-лапша домашняя с курицей 250/25	250/25	4	6	39	226	0,08	1,6	10		51,85	80,3	37,38	1,2				
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05				
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8				
Итого за Завтрак			18	18	122	731	0,35	13,24	76,01		245,29	341,19	103,45	3,88				
Обед																		
51,04	ТТ Суп крестьянский с крупой (перловка) 205гр.	200/5	2	5	8	87	0,05	16,02	7,5		23,98	44,08	14,6	0,53				
№71	ТТ Салат из моркови	80	1,33	8	6,67	107	0,04	3,52			19,08	38,88	26,75	0,51				
№63	ТТ Гуляш из говядины	40/50	12,0	13,3	2,67	180	0,05	1,95			9,25	128,0	17,35	1,88				
№168	ТТ Гороховое пюре	180	17,7	5,8	41,6	292	0,61				98,97		89,65	5,83				
№204	ТТ Кисель витаминизированный	200	0,2		23,9	93	0,12	6,0	7		0,24	0,46	0,18					
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1				
Итого за обед			37,29	33,1	106,84	877	0,95	27,49	7,5	7,0	163,02	255,02	165,03	9,75				
Полдник																		
266	ТТ Кыстыбый с картофелем	100	5,2	8,4	23,8	194	0,04	0,16			35,0		7,38	0,48				
282	ТТ Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111	0,06	1,09			222,46		25,66	0,18				
			10,9	14,3	32,8	305	0,10	1,25			257,46		33,04	0,66				

***	Конфеты	30	1,2	4,4	20,9	124,2		0,04	9,23			4,63				0,45	
			5,4	10,0	42,7	272,2											
Ужин																	
16	ТТ Салат из свежих помидор	50	0,45	2,25	2,25	31,5		0,01	3,45			7,14		6,56		0,31	
137	ТТ Макароны изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262		0,08				12,65		10,15		1,03	
54	ТТ Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	20,2	9,5	4,6	184		0,21	2,53			30,1		41,6		0,97	
296	ТТ Напиток из апельсина	200	0,2		19,8	77		0,01	5,28			7,11		2,49		0,11	
***	Хлеб пшеничный/ ржаной	60/60	6,9	0,75	42	207,9		0,14				20,7		78,3		1,8	
			35,05	18,1	110,9	762,4		0,45	11,26			77,7		78,3		4,22	
2-й Ужин																	
***	Кефир	180	5,13	5,67	7,02	102,6		0,05	1,23			211,68		24,70		0,18	
Итого за День			103,91	72,77	343,29	2465		1,03	59,59			744,5		910,87		341,03	12,25

- Примерное меню может подлежать корректировке только в целях улучшения качества питания.

- Салаты могут меняться в зависимости от сезонности.

- овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.