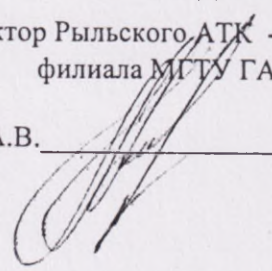


УТВЕРЖДАЮ:

Директор Рыльского АТК -
филиала МГТУ ГА

Лисман А.В.

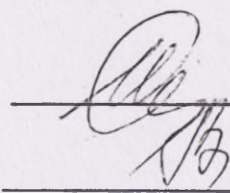


«01» апреля 2024 г

МЕНЮ

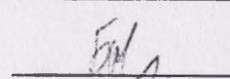
на 14 дней для столовой Рыльского АТК – филиала МГТУ ГА

Заместитель директора
филиала по ВР и МП



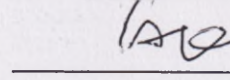
О.А. Ильина

Зав. столовой:



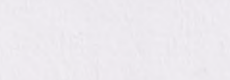
В.Б. Букина

Бухгалтер:



Т.В. Баронина

Врач:



А.П. Башкатова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	понедельник						
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	250	7,000	6,750	19,250	180,000	
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	21,000	12,000	24,000	288,000	223
	СМЕТАНА	25	6,250	5,000	0,850	51,500	
	АПЕЛЬСИН	250	2,250	0,500	20,250	107,500	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		990	44,28	38,025	127,345	1030,11	
обед	СУП ПОЛЕВОЙ	300	4,500	17,700	27,600	280,500	
	ШНИЦЕЛЬ СВИННОЙ	100	19,500	10,900	9,000	219,400	267
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	310
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,800	3,600	7,600	67,900	
	СОК яблочный	200	1,000	0,200	20,200	92,000	389
	БАТОН	80	214,000	214,000	214,000	209,600	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1070	252,710	255,260	328,210	1196,310	
ужин	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	8,040	12,540	8,220	178,440	
	ГАРНИР ИЗ ГРЕЧКИ	180	7,020	13,680	30,600	273,240	302
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		650	27,830	46,12	106,930	949,39	
Итого за день:		2710	324,820	339,405	562,485	3175,810	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	вторник						
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	9,000	4,250	46,500	261,250	181
	СЫР	30	6,960	8,850	0,000	109,200	15
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		595	23,740	26,875	109,495	773,560	
обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	300	12,240	5,220	33,150	225,000	102
	ПЛОВ РИСОВЫЙ СО СВИНИНОЙ	250	12,500	33,500	42,000	520,250	265
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	57	0,510	2,850	1,480	34,770	21
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,600	0,000	29,000	111,200	349
	БАТОН	80	6,000	2,320	41,120	209,600	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		927	34,610	44,850	164,510	1191,580	
ужин	РЫБА МИНТАЙ припущенный	100	17,987	1,007	0,000	81,400	227
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	312
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,700	4,900	6,800	76,600	67
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		770	36,657	31,207	101,91	830,31	
Итого за день:		2292	95,007	102,932	375,915	2795,450	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	среда						
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	11,775	7,775	53,325	317,200	173
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЁНОЕ ВКРУТУЮ	40	5,131	4,646	0,283	63,480	209
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		605	24,686	26,196	116,603	783,790	
обед	БОРЦ СО СМЕТАНОЙ	310	7,200	8,100	10,500	142,800	81
	ШНИЦЕЛЬ СВИННОЙ	100	19,500	10,900	9,000	219,400	267
	Гарнир Рис отварной со слив. масл.	200	3,960	6,120	48,600	271,440	302
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,300	6,800	11,700	119,000	75
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,600	0,000	29,000	111,200	349
	БАТОН	80	6,000	2,320	41,120	209,600	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1080	47,27	37,7	172,73	1225,750	
ужин	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	26,700	9,700	1,600	203,500	191
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	310
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,850	4,320	23,010	142,350	321
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		770	45,520	39,320	119,720	1018,160	
Итого за день:		2455	117,476	103,216	409,053	3027,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	четверг						
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,500	7,500	40,000	242,500	164
	ЯБЛОКО	200	0,800	0,800	19,600	94,000	
	ОМЛЕТ	110	11,627	12,826	0,704	169,400	210
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		875	27,707	34,901	123,299	909,010	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	300	3,210	3,360	20,565	125,400	101
	ЦЫПЛЕНОК БРОЙЛЕРА ОТВАРНОЙ	100	22,100	14,400	0,000	218,300	98
	Гарнир МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	7,740	2,160	42,840	220,140	202
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	57	0,510	2,850	1,480	34,770	21
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,600	0,000	29,000	111,200	349
	БАТОН	80	6,000	2,320	41,120	209,600	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1007	47,870	28,550	157,815	1071,720	
ужин	ШНИЦЕЛЬ СВИННОЙ	100	19,500	10,900	9,000	219,400	267
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	310
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,850	4,320	23,010	142,350	321
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		770	38,320	40,520	127,120	1034,060	
Итого за день:		2652	113,897	103,971	408,234	3014,790	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	пятница						
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	250	7,000	6,750	19,250	180,000	
	СЫР	30	6,960	8,850	0,000	109,200	15
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		595	21,740	29,375	82,245	692,310	
обед	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	310	6,900	8,100	22,800	193,200	96
	ЦЫПЛЕНОК БРОЙЛЕРА ОТВАРНОЙ	100	22,100	14,400	0,000	218,300	288
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	312
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,850	4,320	23,010	142,350	321
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,800	2,400	20,000	112,000	271
	БАТОН	80	6,000	2,320	41,120	209,600	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1080	51,560	40,400	156,740	1202,360	
ужин	ШНИЦЕЛЬ СВИННОЙ	100	19,500	10,900	9,000	219,400	267
	ГАРНИР ИЗ ГРЕЧКИ	180	7,020	13,680	30,600	273,240	302
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		650	39,290	44,48	107,71	990,350	
Итого за день:		2325	112,590	114,255	346,695	2885,020	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6	суббота						
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,500	7,500	40,000	242,500	164
завтрак	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	21,000	12,000	24,000	288,000	223
	СМЕТАНА	25	6,250	5,000	0,850	51,500	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		740	42,530	38,275	127,845	985,110	
обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	300	77,560	5,220	33,150	225,000	102
	ЦЫПЛЕНОК БРОЙЛЕРА ОТВАРНОЙ	100	22,100	14,400	0,000	218,300	288
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	312
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,850	4,320	23,010	142,350	321
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,600	0,000	29,000	111,200	349
	БАТОН	80	6,000	2,320	41,120	209,600	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1070	120,020	35,120	176,090	1233,360	
ужин	ШНИЦЕЛЬ ГОВЯЖИЙ	100	15,560	11,560	15,710	228,760	267
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	312
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		670	32,530	36,860	110,820	901,070	
Итого за день:		2480	195,080	110,255	414,755	3119,540	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7	воскресенье						
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	11,775	7,775	53,325	317,200	173
	ОМЛЕТ	110	11,627	12,826	0,704	169,400	210
	АПЕЛЬСИН	250	2,250	0,500	20,250	107,500	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		925	33,432	34,876	137,274	997,210	
обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	310	7,200	8,100	10,500	142,800	81
	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	8,040	12,540	8,220	178,440	267
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	312
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,850	4,320	23,010	142,350	321
	СОК яблочный	200	1,000	0,200	20,200	92,000	389
	БАТОН	80	6,000	2,320	41,120	209,600	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1080	36,000	36,340	152,860	1092,100	
ужин	ПЛОВ РИСОВЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРА	250	19,500	6,250	55,000	410,500	291
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	57	0,510	2,850	1,480	34,770	21
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		627	27,830	26,500	119,540	881,430	
Итого за день:		2632	97,262	97,716	409,674	2970,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8	понедельник						
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	9,000	4,250	46,500	261,250	181
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЁНОЕ ВКРУТУЮ	40	5,131	4,646	0,283	63,480	209
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		605	21,911	22,671	109,778	727,840	
обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	300	12,240	5,220	33,150	225,000	102
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	40,500	34,500	39,250	620,000	259
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,300	6,800	11,700	119,000	75
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,600	0,000	29,000	111,200	349
	БАТОН	80	6,000	2,320	41,120	209,600	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		970	64,400	49,800	171,980	1375,560	
ужин	ШНИЦЕЛЬ СВИННОЙ	100	19,500	10,900	9,000	219,400	267
	ГАРНИР ИЗ ГРЕЧКИ	180	7,020	13,680	30,600	273,240	302
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	25	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		475	39,290	44,480	107,710	990,350	
Итого за день:		2050	125,601	116,951	389,468	3093,750	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	вторник						
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	250	7,000	6,750	19,250	180,000	191
	СЫР	30	6,960	8,850	0,000	109,200	15
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		595	21,740	29,375	82,245	692,310	
обед	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	310	6,900	8,100	22,800	193,200	96
	ШНИЦЕЛЬ СВИННОЙ	100	19,500	10,900	9,000	219,400	267
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	312
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,850	4,320	23,010	142,350	321
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,600	0,000	29,000	111,200	349
	БАТОН	80	6,000	2,320	41,120	209,600	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1080	46,760	34,500	174,740	1202,660	
ужин	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	100	16,800	18,300	0,200	232,000	213
	Гарнир МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	7,740	2,160	42,840	220,140	309
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЁНОЕ ВКРУТУЮ	40	5,131	4,646	0,283	63,480	209
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		690	42,441	45,006	111,433	1013,33	
Итого за день:		2365	110,941	108,881	368,418	2908,300	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10	среда						
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,500	7,500	40,000	242,500	164
	ЯБЛОКО	200	0,800	0,800	19,600	94,000	
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЁНОЕ ВКРУТУЮ	40	5,131	4,646	0,283	63,480	209
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		805	21,211	26,721	122,878	803,090	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	300	3,210	3,360	20,565	125,400	101
	ЦЫПЛЕНОК БРОЙЛЕРА ОТВАРНОЙ	100	22,100	14,400	0,000	218,300	98
	Гарнир МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	7,740	2,160	42,840	220,140	309
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	57	0,510	2,850	1,480	34,770	21
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,600	0,000	29,000	111,200	349
	БАТОН	80	6,000	2,320	41,120	209,600	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1007	47,870	28,550	157,815	1071,720	
ужин	РЫБА МИНТАЙ припущенный	100	17,987	1,007	0,000	81,400	227
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	310
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,850	4,320	23,010	142,350	321
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		770	36,807	30,627	118,12	896,060	
Итого за день:		2582	105,888	85,898	398,813	2770,870	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11	четверг						
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	11,775	7,775	53,325	317,200	173
	ОМЛЕТ	110	11,627	12,826	0,704	169,400	210
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		675	31,182	34,376	117,024	889,710	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	300	6,600	5,700	55,800	303,300	
	ЦЫПЛЕНОК БРОЙЛЕРА ОТВАРНОЙ	100	22,100	14,400	0,000	218,300	288
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	310
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,850	4,320	23,010	142,350	321
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,600	0,000	29,000	111,200	349
	БАТОН	80	214,000	214,000	214,000	214,000	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1070	257,060	247,280	371,620	1316,060	
ужин	ШНИЦЕЛЬ СВИННОЙ	100	19,500	10,900	9,000	219,400	267
	ГАРНИР ИЗ ГРЕЧКИ	180	7,020	13,680	30,600	273,240	302
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		650	39,290	44,480	107,710	990,350	
Итого за день:		2395	327,532	326,136	596,354	3196,120	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12	пятница						
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,500	7,500	40,000	242,500	164
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЁНОЕ ВКРУТУЮ	40	5,131	4,646	0,283	63,480	209
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		605	20,411	25,921	103,278	709,090	
обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	310	7,200	8,100	10,500	142,800	81
	ШНИЦЕЛЬ СВИННОЙ	100	19,500	10,900	9,000	219,400	267
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	312
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,600	0,000	29,000	111,200	349
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,850	4,320	23,010	142,350	321
	БАТОН	80	214,000	214,000	214,000	214,000	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1080	255,060	246,180	335,320	1156,660	
ужин	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПЕРЛОВКОЙ	250	21,000	14,250	35,500	353,750	
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	57	0,510	2,850	1,480	34,770	21
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		627	29,330	34,500	100,040	824,680	
Итого за день:		2312	304,801	306,601	538,638	2690,430	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13	суббота						
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	9,000	4,250	46,500	261,250	181
	ОМЛЕТ	110	10,560	9,130	2,750	135,520	210
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		675	27,340	27,155	112,245	799,880	
обед	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	310	6,900	8,100	22,800	193,200	96
	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	100	16,800	18,300	0,200	232,000	213
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	312
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,800	3,600	7,600	67,900	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	8,000	6,200	18,800	165,400	382
	БАТОН	80	214,000	214,000	214,000	214,000	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1030	254,460	256,560	308,160	1137,860	
ужин	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ	250	13,250	23,250	33,500	399,250	259
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,300	6,800	11,700	119,000	75
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		670	23,370	47,450	108,260	954,410	
Итого за день:		2375	305,170	331,165	528,665	2892,150	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14	воскресенье						
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	11,775	7,775	53,325	317,200	173
	ОМЛЕТ	110	10,560	9,130	2,750	135,520	210
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за завтрак		675	30,115	30,680	119,070	855,830	
обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	310	7,200	8,100	10,500	142,800	81
	ШНИЦЕЛЬ СВИННОЙ	100	19,500	10,900	9,000	219,400	267
	ГАРНИР ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,200	5,400	27,000	174,600	310
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,800	3,600	7,600	67,900	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,800	2,400	20,000	112,000	271
	БАТОН	80	214,000	214,000	214,000	214,000	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за обед		1080	257,210	247,860	310,910	1083,010	
ужин	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	26,700	9,700	1,600	203,500	191
	Гарнир МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	7,740	2,160	42,840	220,140	202
	СОУС	50	4,950	2,500	5,050	61,550	238
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,400	0,200	14,200	56,000	375
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,160	14,500	0,260	132,200	14
	БАТОН	60	4,500	1,740	30,840	157,200	
	ХЛЕБ	40	2,760	0,960	17,760	90,760	
итого за ужин		650	47,21	31,76	112,55	921,35	
Итого за день:		2405	334,535	310,300	542,530	2860,190	