

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель правления

ПО «Онега-Хлеб»

Н.В.Никифорова

2024



СОГЛАСОВАНО:

АОУ ВО «ОЦ Кадетская школа

«Корабелы Прионежья» имени

Героя России Ю. Л. Воробьева

Баранов А.А.

2024



**Примерное 14 дневное меню пятиразового питания  
АОУ ВО «ОЦ кадетская школа «Корабелы Прионежья»**

**имени Героя России Ю. Л. Воробьева**

**Возрастная категория: 9-11 классы**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда <b>9-11 кл</b>	Масса порции (г)	Энергетические вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
311	Каша рисовая на молоке с маслом	250/3	6,89	5,29	48,57	270,15
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	5,10	11,07	15,55	181,1
693	Какао с молоком	200/15	3,71	3,83	13,7	98
п/п	Яблоки свежие	300	1,20	1,2	29,4	141
<b>Итого</b>			<b>16,90</b>	<b>21,39</b>	<b>107,22</b>	<b>690,25</b>
<b>Обед</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	250/12,5/10	4,74	7,67	9,73	127,85
388	Котлета рыбная с маслом	120/5	14,92	10,31	18,98	228,29
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,53	5,96	47,96	275,77
631	Компот из черной смородины	200	0,25	0,2	25,38	106,76
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
<b>Итого</b>			<b>30,74</b>	<b>24,74</b>	<b>121,85</b>	<b>837,67</b>
<b>Полдник</b>						
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	3,75	3,64	37,21	196,95
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	0	14,97	59,85
<b>Итого</b>			<b>3,95</b>	<b>3,64</b>	<b>52,18</b>	<b>256,8</b>
<b>Ужин</b>						
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,24	14,57	8,14	185,34
436	Жаркое по-домашнему	300	15,91	35,47	41,87	551,51
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	130,8
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
<b>Итого</b>			<b>25,05</b>	<b>50,72</b>	<b>101,37</b>	<b>966,65</b>
<b>2 Ужин</b>						
т/к	Витушка	100	8,6	9,7	62,84	372,61
п/п	Кефир	200	6	5	8	100
<b>Итого</b>			<b>14,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,84</b>	<b>472,61</b>
<b>Всего</b>			<b>91,24</b>	<b>115,19</b>	<b>453,46</b>	<b>3223,98</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
311	Каша пшенная на молоке с маслом	250/3	8,82	6,45	40,82	257,51
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	4,65	11,07	15,55	181,1
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
п/п	Яблоки свежие	250	1,2	1,2	29,4	141
<b>Итого</b>			<b>14,87</b>	<b>18,72</b>	<b>100,74</b>	<b>639,46</b>
<b>Обед</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем с цыпленком со сметаной	250/12,5/10	5,08	9,14	13,88	159,06
415	Котлета мясная с маслом	100/5	12,78	32,24	15,92	405,18
203	Картофель отварной с маслом	200/5	4,82	6,03	38,95	229,84
701	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,51
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
<b>Итого</b>			<b>26,08</b>	<b>48,1</b>	<b>114,95</b>	<b>1 000,59</b>
<b>Полдник</b>						
т/к	Манник с повидлом	150/20	4,63	3,91	45,1	232,27

685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
<b>Итого</b>			<b>4,83</b>	<b>3,91</b>	<b>60,07</b>	<b>292,12</b>
<b>Ужин</b>						
71	Винегрет овощной	100	1,47	10,18	8,37	131,71
500	Тефтели из цыпленка под сметанным соусом	120/30	16,51	29,12	17,75	399,6
511	Рис отварной	200	5,07	7,24	52,97	297,35
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
<b>Итого</b>			<b>26,56</b>	<b>47,13</b>	<b>113,86</b>	<b>987,51</b>
<b>2 Ужин</b>						
п/п	Йогурт фруктово-ягодный	200	8	3	28,6	180
793	Кекс столичный	100	4,3	13,2	43	323
<b>Итого</b>			<b>15,5</b>	<b>16,2</b>	<b>103</b>	<b>597</b>
<b>Всего</b>			<b>72,34</b>	<b>134,06</b>	<b>389,62</b>	<b>3 516,67</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
311	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	250/3	7,94	7,31	31,58	224,59
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	4,65	11,07	15,55	181,1
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,83	26,3	153,41
п/п	Яблоки свежие	250	1,2	1,2	29,4	111
<b>Итого</b>			<b>17,5</b>	<b>23,41</b>	<b>102,83</b>	<b>700,1</b>
<b>Обед</b>						
174	Суп Крестьянский с крупой рисовой и цыпленком со сметаной	250/12,5/10	5,22	9,23	15,58	167,16
498	Котлета рубленая из цыпленка	100	21,16	23,92	15,92	364,01
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,76	3,08	53,29	287,47
т/к	Компот из ягод вишни	200	0,2	0,1	17,2	68
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>			<b>40,32</b>	<b>36,64</b>	<b>123,28</b>	<b>986,8</b>
<b>Полдник</b>						
п/п	Яйцо столовое	40	3,18	2,88	0,18	39,25
п/п	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
<b>Итого</b>			<b>5,63</b>	<b>3,75</b>	<b>30,57</b>	<b>177,7</b>
<b>Ужин</b>						
т/к	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100	1,75	5,1	10,14	94,43
431	Печень по-строгановски	120/30	25,7	18,3	3,1	280
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,53	5,96	47,96	275,77
т/к	Компот черничный	200	0,2	0,1	19,5	120
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	79
<b>Итого</b>			<b>37,16</b>	<b>29,86</b>	<b>92,58</b>	<b>849,20</b>
<b>2 Ужин</b>					<b>92,58</b>	
п/п	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	140
т/к	Булочка витушка	100	7,5	9,8	74,4	417
<b>Итого</b>			<b>8,1</b>	<b>10,2</b>	<b>107</b>	<b>557</b>
<b>Всего</b>			<b>91,21</b>	<b>103,86</b>	<b>456,26</b>	<b>3 270,80</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
311	Каша Дружба на молоке с маслом	250/3	8,14	5,93	48,98	282,63
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	4,65	11,07	15,55	181,1

685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
п/п	Мандарины	250	2,4	0,6	22,5	114
<b>Итого</b>			<b>15,39</b>	<b>27,16</b>	<b>102</b>	<b>637,58</b>
<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми с цыпленком с зеленью	250/12,5	9,64	8,12	22,38	201,59
493	Индейка тушеная в сметанном соусе	100/30	0,04	0,01	0,22	1,09
520	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,51	1,72	38,84	193,51
700	Напиток клюквенный	200	0,18	0,13	26,11	107,87
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>			<b>17,17</b>	<b>10,25</b>	<b>98,19</b>	<b>558,35</b>
<b>Полдник</b>						
806	Коржик молочный	100	6,5	10,6	61,5	366
685	Чай заварка с сахаром	200	0,2	0,28	14,97	59,85
<b>Итого</b>			<b>6,7</b>	<b>10,88</b>	<b>76,47</b>	<b>425,85</b>
<b>Ужин</b>						
40	Салат витаминный	100	1,63	5,14	9,38	91,19
ттк	Цыпленок, запеченный с овощами грудка	120	19,58	43,36	3,87	484,66
541	Рагу из овощей	200	3,6	16	44,4	336
631	Компот из черной смородины	200	0,25	0,2	25,78	106,76
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>			<b>27,04</b>	<b>65,06</b>	<b>95,31</b>	<b>1078,01</b>
<b>2 Ужин</b>						
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
ттк	Витушка с маковой начинкой	100	7,08	5,8	51	291
<b>Итого</b>			<b>7,28</b>	<b>5,8</b>	<b>65,97</b>	<b>350,85</b>
<b>Всего</b>			<b>73,58</b>	<b>119,15</b>	<b>437,94</b>	<b>3 050,64</b>
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
311	Каша манная на молоке с маслом	250/10	7,23	10,38	37,55	273,53
ттк	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,7
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
п/п	Яблоки свежие	250	1,2	1,2	29,4	141
<b>Итого</b>			<b>13,01</b>	<b>20,57</b>	<b>112,89</b>	<b>697,68</b>
<b>Обед</b>						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями вермишелью с	250	2,07	2,89	16,13	99,16
ттк	Биточек по крестьянски	100/5	9,5	24	7	280
203	Картофель отварной с маслом	200/5	4,82	6,03	38,95	229,84
701	Компот яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,51
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>			<b>18,47</b>	<b>33,38</b>	<b>100,36</b>	<b>775,91</b>
<b>Полдник</b>						
362	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	170/30	31,04	13,87	56,45	480,83
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
<b>Итого</b>			<b>31,24</b>	<b>13,87</b>	<b>71,42</b>	<b>540,68</b>
<b>Ужин</b>						
ттк	Салат "Семицвет" (капуста, морковь, перец болгарский, огурец, помид)	100	1,11	15,12	4,66	160,14

492	Плов с цыпленком	250/50	34,77	40,17	68,86	778,15
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	130,8
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>			<b>38,46</b>	<b>55,73</b>	<b>116,96</b>	<b>1 128,49</b>
<b>2 Ужин</b>						
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
ттк	Витушка с маком	100	9,04	10,45	63,21	382,51
<b>Итого</b>			<b>9,24</b>	<b>10,45</b>	<b>78,18</b>	<b>442,36</b>
<b>Всего</b>			<b>110,42</b>	<b>134</b>	<b>479,81</b>	<b>3 585,12</b>
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
311	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	250/3	7,94	7,31	31,58	224,59
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	4,65	11,07	15,55	181,1
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
п/п	Яблоки свежие	250	1,2	1,2	29,4	141
<b>Итого</b>			<b>13,99</b>	<b>19,58</b>	<b>91,5</b>	<b>606,54</b>
<b>Обед</b>						
138	Суп картофельный с крупой рисовой с цыпленком	250/12,5	5,72	7,92	26,07	198,8
ттк	Куриный биточек запеченный с помидором	110	27,41	23,57	0,26	323,26
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,76	3,08	53,29	287,47
699	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>			<b>47,06</b>	<b>35,06</b>	<b>117,61</b>	<b>945,93</b>
<b>Полдник</b>						
ттк	Манник со сгущенным молоком	150/30	4,55	3,91	32,1	182,27
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
<b>Итого</b>			<b>4,75</b>	<b>3,91</b>	<b>47,07</b>	<b>242,12</b>
<b>Ужин</b>						
42	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,56	5,08	9,53	91,09
416	Шницель мясной	120	15,34	38,69	19,11	486,22
511	Рис отварной	200	5,07	7,24	52,97	297,35
632	Компот из яблок	200	0,1	0,1	26,4	107,51
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>			<b>24,05</b>	<b>51,47</b>	<b>119,89</b>	<b>1 041,56</b>
<b>2 Ужин</b>						
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
806	Коржик молочный	100	5,12	8,79	53,34	312,76
<b>Итого</b>			<b>5,32</b>	<b>8,79</b>	<b>68,31</b>	<b>372,61</b>
<b>Всего</b>			<b>95,17</b>	<b>118,81</b>	<b>444,38</b>	<b>3 208,76</b>
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
т.4ст.149	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	6,14	6,62	23,03	176,63
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,8	12,27	15,55	206
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
п/п	Яблоки свежие	250	1,2	1,2	29,4	141
<b>Итого</b>			<b>16,34</b>	<b>20,09</b>	<b>82,95</b>	<b>583,48</b>
<b>Обед</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем с цыпленком со сметаной с зе	250/12,5/10	5,08	9,14	13,88	159,06

499	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	120/30	25,63	29,32	20,97	450,89
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,53	5,96	47,96	275,77
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	111
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>			<b>40,89</b>	<b>45,06</b>	<b>124,3</b>	<b>1 081,72</b>
<b>Полдник</b>						
п/п	Пряник	100	3,9	30,6	62,5	542
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
<b>Итого</b>			<b>4,58</b>	<b>30,88</b>	<b>92,12</b>	<b>678,6</b>
<b>Ужин</b>						
64	Салат из свеклы вареной с маслом растительным с чесноком	100	1,5	20,08	8,54	105
376	Поджарка из свинины	120/15	26,49	75,37	6,7	812,66
472	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,51	1,72	38,84	193,51
т/к	Компот из ягод вишни	200	0,2	0,01	17,2	68
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>			<b>36,07</b>	<b>97,61</b>	<b>97,52</b>	<b>1 238,57</b>
<b>2 Ужин</b>						
т/к	Витушка с маковой начинкой	100	9,04	10,45	63,21	382,51
п/п	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5	5,8	8	100
<b>Итого</b>			<b>14,04</b>	<b>10,85</b>	<b>95,81</b>	<b>522,51</b>
<b>Всего</b>			<b>111,92</b>	<b>204,49</b>	<b>492,7</b>	<b>4 104,88</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
311	Каша Дружба на молоке с маслом	250/5	8,15	7,38	49	295,85
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	4,65	11,07	15,55	181,1
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
п/п	Мандарины	250	2,4	0,6	22,5	114
<b>Итого</b>			<b>15,4</b>	<b>19,05</b>	<b>102,02</b>	<b>650,8</b>
<b>Обед</b>						
120	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	250/12,5/10	4,74	7,67	9,73	127,85
т/к	Гуляш из птицы (грудки цыпленка)	120/30	31,13	28,5	2,16	390,37
511	Рис отварной	200	5,07	7,24	52,97	297,35
631	Компот из черной смородины	200	0,25	0,2	25,7	106,76
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
<b>Итого</b>			<b>44,49</b>	<b>44,21</b>	<b>110,36</b>	<b>1021,33</b>
<b>Полдник</b>						
340	Омлет натуральный с маслом	100	1,07	5,69	1,38	61,23
648	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,51
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>			<b>3,45</b>	<b>6,03</b>	<b>42,55</b>	<b>239,24</b>
<b>Ужин</b>						
т/к	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,63	5,1	9,63	91,79
т/к	Рагу овощное с мясом	300	21,9	25,95	21	103,5
685	Чай заварка с сахаром	200	0,6	0,08	31,56	130,8
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого</b>			<b>26,77</b>	<b>31,61</b>	<b>78,03</b>	<b>405,29</b>
<b>2 Ужин</b>						
794	Кекс творожный	100	10,93	24,53	68,66	417
п/п	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	140

Итого			11,53	24,93	101,26	557
Всего			101,64	125,83	434,22	2 873,66
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	250/3	10,77	5,46	45	263,86
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	4,65	11,07	15,55	181,1
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,83	26,3	153,41
п/п	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141
Итого			20,32	21,56	116,25	739,37
<b>Обед</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем с цыпленком с зеленью	250/12,5/10	4,82	7,64	13,52	142,86
т.т.к	Куриное филе запеченое под сырным суфле	120	18,5	26,1	3	321
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,76	3,08	53,29	287,47
т.т.к	Компот из ягод красной смородины	200	0,25	0,2	25,78	106,76
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого			37,97	37,5	111,43	937,29
<b>Полдник</b>						
741	Ватрушка с джемом	150	9,2	9,9	46	258
685	Чай заварка с сахаром	200	0,2	-	14,97	59,85
Итого			9,4	9,9	60,97	317,85
<b>Ужин</b>						
71	Винегрет	100	1,47	10,18	8,37	131,71
т.т.к	Котлета мясная(вытегорская)	120	19,16	23,32	19,11	362,78
470	Картофель отварной с укропом	180/2,5	4,4	5,44	35,21	207,85
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого			27,88	39,42	93,5	841,4
<b>2 Ужин</b>						
т.т.к	Маффин	100	6	21,53	45	393,33
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
Итого			6,2	21,53	59,97	453,18
Всего			101,77	129,91	442,12	3 289,09
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
311	Каша Дружба на молоке с маслом	250/3	8,14	5,93	48,98	282,63
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	4,65	11,07	15,55	181,1
693	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
п/п	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141
Итого			18,01	21,43	111,18	718,27
<b>Обед</b>						
138	Суп картофельный с бобовыми с цыпленком	250/12,5/2,5	8,92	8,04	20,89	192,02
т.т.к	Тефтели мясные с соусом	120/30	11,4	16,2	13,4	246
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,53	5,96	47,96	275,77
636	Напиток из апельсинов	200	0,6	0,08	31,56	130,8
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого			31,75	30,88	133,61	943,59
<b>Полдник</b>						
340	Омлет натуральный с маслом	100	1,07	5,69	1,38	61,23
т.т.к	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6

685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
<b>Итого</b>			<b>3,52</b>	<b>6,56</b>	<b>31,77</b>	<b>199,68</b>
<b>Ужин</b>						
27	Салат "Витаминный" (капуста, морковь, лук зел, перец сладки)	100	1,96	2,34	9,86	68,31
443	Плов с мясом	250/50	17,8	40,99	68,86	717,25
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого</b>			<b>23,08</b>	<b>44,09</b>	<b>124,18</b>	<b>1 001,36</b>
<b>2 Ужин</b>						
т/к	Витушка с маковой начинкой	100	7,08	5,8	51	291
п/п	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	140
<b>Итого</b>			<b>7,68</b>	<b>6,2</b>	<b>83,6</b>	<b>431</b>
<b>Всего</b>			<b>84,04</b>	<b>109,16</b>	<b>484,34</b>	<b>3 293,90</b>
<b>11 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
311	Каша рисовая на молоке с маслом	250/3	6,89	5,29	48,57	270,15
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	4,65	11,07	15,55	181,1
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
п/п	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141
<b>Итого</b>			<b>12,94</b>	<b>17,56</b>	<b>108,49</b>	<b>652,1</b>
<b>Обед</b>						
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой и цыпленком	250/12,5/10	5,6	9,4	20,18	188,62
178 Пермь	Голубцы ленивые	240/60	28,6	22,47	17,9	388
638	Компот из кураги	200	0,6	0,08	31,56	130,8
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
<b>Итого</b>			<b>15,08</b>	<b>11,8</b>	<b>110,38</b>	<b>806,42</b>
<b>Полдник</b>						
т/к	Манник со сгущенным молоком	180/30	7,62	7,25	55,18	317,13
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
<b>Итого</b>			<b>7,82</b>	<b>7,25</b>	<b>70,15</b>	<b>376,98</b>
<b>Ужин</b>						
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,3	8,2	6,6	105
т/к	Гуляш из птицы (филе цыпленка)	120/10	30,87	27,14	0,72	371,22
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,76	3,08	53,29	287,47
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
<b>Итого</b>			<b>47,39</b>	<b>39,18</b>	<b>108,28</b>	<b>977,25</b>
<b>2 Ужин</b>						
т/к	Витушка	100	8,6	9,7	62,84	372,61
п/п	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	140
<b>Итого</b>			<b>9,2</b>	<b>10,1</b>	<b>95,44</b>	<b>512,61</b>
<b>Всего</b>			<b>92,43</b>	<b>85,89</b>	<b>492,74</b>	<b>3 325,36</b>
<b>12 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
311	Каша пшеничная на молоке с маслом	250/3	8,82	6,45	40,82	257,51
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,8	12,27	15,55	206
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
п/п	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141
<b>Итого</b>			<b>19,02</b>	<b>19,92</b>	<b>100,74</b>	<b>664,36</b>
<b>Обед</b>						



139	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком	250/12,5	6,02	5,47	23,18	166,49
431	Печень по-строгановски	120/30	25,7	18,3	3,1	280
469	Макаронные изделия отварные	200	7,53	5,96	47,96	275,77
648	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,51
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
<b>Итого</b>			<b>48,08</b>	<b>40,62</b>	<b>119,5</b>	<b>928,77</b>
<b>Полдник</b>						
п/п	Яйцо столовое	40	3,18	2,88	0,18	39,25
т/к	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
685	Чай заварка с сахаром и лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62,23
<b>Итого</b>			<b>5,72</b>	<b>3,12</b>	<b>30,12</b>	<b>171,98</b>
<b>Ужин</b>						
т/к	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	0,89	20,1	2,84	195,01
402	Азу	300	19,8	23,51	37,51	442
588	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	31,56	130,8
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
<b>Итого</b>			<b>24,59</b>	<b>44,29</b>	<b>91,71</b>	<b>866,81</b>
<b>2 Ужин</b>						
741	Ватрушка с творогом	75	9,97	3,97	32,7	208,5
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
<b>Итого</b>			<b>10,17</b>	<b>3,97</b>	<b>47,67</b>	<b>268,35</b>
<b>Всего</b>			<b>107,58</b>	<b>111,92</b>	<b>389,74</b>	<b>2 900,27</b>
<b>13 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	250/3	10,77	5,46	45	263,86
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	4,65	11,07	15,55	181,1
643	Какао с молоком сгущеным	200	3,71	3,83	26,3	153,41
п/п	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141
<b>Итого</b>			<b>20,32</b>	<b>21,56</b>	<b>116,25</b>	<b>739,37</b>
<b>Обед</b>						
109	Борщ с капустой и картофелем с цыпленком	250/12,5	4,82	7,64	13,52	142,86
т/к	Цыпленок запеченный с помидором	120	31,37	49,03	0,83	570,59
469	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,53	5,96	47,96	275,77
588	Напиток клюквенный	200	0,6	0,08	31,56	130,8
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого</b>			<b>46,95</b>	<b>63,19</b>	<b>109,71</b>	<b>1 199,22</b>
<b>Полдник</b>						
т/к	Маффин	50	3	10,76	22,5	196,66
686	Чай заварка с сахаром и лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62,23
<b>Итого</b>			<b>3,26</b>	<b>10,77</b>	<b>37,68</b>	<b>258,89</b>
<b>Ужин</b>						
	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительны	100/10	0,89	20,1	2,84	195,01
430	Запеканка картофельная с мясом	300	25,89	30,09	61,58	621,17
685	Чай заварка с сахаром	200	0,2	-		59,85
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого</b>			<b>29,62</b>	<b>50,67</b>	<b>95,23</b>	<b>955,23</b>
<b>2 Ужин</b>						

ткк	Коржик молочный	100	6,5	10,6	61,5	366
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
Итого			7,55	4,12	88,32	415,54
Всего			107,7	150,31	447,19	3 568,25
<b>14 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	250/3	7,94	7,31	31,58	224,59
6	Бутерброд с маслом и сыром	30.10.2010	2,25	0,87	15,42	78,6
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	19,6	115
п/п	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141
Итого			11,66	9,39	91,58	559,19
<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком	250/12,5	6,02	5,47	23,18	166,49
437	Рыба в яйце	120	21,7		5,39	465,55
463	Рис отварной с маслом	200/5	11,76	3,08	53,29	287,47
585	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого			38	51,12	129,54	1 133,07
<b>Полдник</b>						
795	Кекс Весенний	100гр	4,67	3,91	51,6	257,27
685	Чай заварка с сахаром	200/15	0,2	-	14,97	59,85
Итого			4,87	3,91	66,57	317,12
<b>Ужин</b>						
62	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,56	5,08	9,53	91,09
437	Гуляш мясной	120	25,39	28,7	19,11	436,82
470	Картофель отварной	200	4,82	6,03	38,95	229,84
685	Чай заварка с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99
Итого			35,17	40,41	96,49	891,75
<b>2 Ужин</b>						
ткк	Витушка с помадкой	100	8,6	9,7	62,84	372,61
п/п	Сок натуральный	200	0,6	0,4	32,6	140
Итого			9,2	10,1	95,44	512,61
Всего			98,9	114,93	479,62	3 413,74
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			1 339,94	1 757,51	6 324,14	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношен ие			1	1,33	4,86	