



«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ ПО «СМТ»  
Е.Н. Сынкова



«Согласовано»  
РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Е.В. Хромых

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ

Государственного бюджетного  
профессионального образовательного  
учреждения  
Пензенской области  
«Сердобский многопрофильный техникум»

г. Сердобск 2016г.

Примерное двухнедельное меню для двухразового питания студентов ГБПОУ  
ПО «СМТ» с 15 лет и старше в учебном году, осенне-зимний сезон.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания.

Киев «Арий». Москва «Лада» 2005.

№ рец	Наименование Блюда	Масса порции в гр.	Б	Ж	У	Энерг. ценность	С	В1
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
384	Каша рисовая с изюмом и маслом	200	5,7	4,9	25,7	261,5	0,05	0,06
944	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,045	-	14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2	-	0,08
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,65</b>	<b>9,3</b>	<b>67,2</b>	<b>519,4</b>	<b>1,85</b>	<b>0,18</b>
<b>ОБЕД</b>								
079	Салат из свежей капусты с морковью (до 1 марта)	100	2,6	4,0	6,5	65,1	38,8	0,02
216	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,63	6,63	19,6	162,7	10,5	0,123
297	Картофель отварной с маслом	200/7	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,24
660	Котлета из мяса птицы	100	27,6	20,8	18,06	330,8	1,0	0,16
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48,1</b>	<b>38,98</b>	<b>105,28</b>	<b>997,62</b>	<b>93,9</b>	<b>0,68</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>58,75</b>	<b>48,28</b>	<b>172,48</b>	<b>1517,02</b>	<b>95,75</b>	<b>0,86</b>
<b>ВТОРНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
438	Омлет натуральный	200	14,9	24,4	2,86	289,5	0,6	0,08
003	Бутерброд с повидлом	36/10	2,84	0,6	17,8	116,8	-	0,06
942	Чай с сахаром	200	0,05	-	14,97	59,7	59,7	0,04
	хлеб	25	2,1	0,75	9,15	72,95	0	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,9</b>	<b>25,75</b>	<b>44,81</b>	<b>538,95</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>
<b>ОБЕД</b>								
056	Салат из свёклы с солёным огурцом	100	1,3	4	7,7	93	11,7	0,013
195	Рассольник со сметаной	250/6	6,3	4,9	32,4	155,9	17,1	0,041
682	Рис отварной	200	4,7	7,3	46,3	282,5	0	0,5
608	Котлета мясная	100	27,6	20,8	18,06	330,8	1,0	0,16
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,51</b>	<b>38,71</b>	<b>138,06</b>	<b>1101,4</b>	<b>35</b>	<b>0,84</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>59,41</b>	<b>64,46</b>	<b>182,87</b>	<b>1640,35</b>	<b>35,6</b>	<b>1,16</b>
<b>СРЕДА</b>								

	<b>Завтрак</b>							
415	Макароны запечённые с сыром	200	13,9	10,9	41,4	350,4	0,16	0,15
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,045	-	14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2	-	0,08
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,85</b>	<b>15,3</b>	<b>82,9</b>	<b>608,3</b>	<b>1,96</b>	<b>0,27</b>
	<b>ОБЕД:</b>							
092	Салат из моркови с яблоком	100	1,0	0,3	40,8	123,9	6,1	0,07
202	Свекольник со сметаной	250/6	8,5	7,4	19,2	144,9	9,6	0,065
378	Гречневая каша с маслом	200	10,5	7,94	47,4	247,1	-	0,34
561	Бефстроганов	100/50	35,1	32,2	24,8	467,4	5,92	0,14
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	0,12
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,2	108,2	-	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>59,5</b>	<b>49,35</b>	<b>174,7</b>	<b>1222,5</b>	<b>21,62</b>	<b>0,84</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>-</b>	<b>78,35</b>	<b>64,65</b>	<b>257,6</b>	<b>1830,8</b>	<b>23,58</b>	<b>1,11</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1020	Оладьи с маслом и сахаром	200	12,5	20,9	75,3	597,3	10,9	0,197
	Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую	55	12,7	11,5	0,7	157	-	0,07
883	Кисель	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>25,22</b>	<b>32,4</b>	<b>98,1</b>	<b>874,6</b>	<b>10,9</b>	<b>0,29</b>
	<b>ОБЕД</b>							
056	Салат из свёклы с солёным огурцом	100	1,3	4	6,0	73	11,7	0,013
206	Суп гороховый	250	7,0	4,75	19,6	152,9	0,03	0,114
297	Картофель отварной с маслом	200/7	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,24
486	Рыба тушеная с овощами	120/60	14,8	8,1	8,49	140,6	5,8	0,1
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,4</b>	<b>24,4</b>	<b>94,21</b>	<b>805,32</b>	<b>61,13</b>	<b>1,49</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>56,62</b>	<b>56,8</b>	<b>192,31</b>	<b>1679,92</b>	<b>72,03</b>	<b>1,78</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>							
	<b>Завтрак</b>							
469	Запеканка из творога	200	19,0	22,88	24,58	373,25	0,09	-
958	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	22,3	163,3	0,44	0,03
003	Бутерброд с повидлом	36/10	2,84	0,6	17,8	116,8	-	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>-</b>	<b>25,24</b>	<b>27,28</b>	<b>64,68</b>	<b>653,35</b>	<b>0,53</b>	<b>0,09</b>
	<b>ОБЕД</b>							
079	Салат из капусты с морковью	100	1,7	6,2	16,5	65,2	38,83	0,02
204	Суп крестьянский	250	3,0	5,3	17,3	146,9	16	0,28
321	Овощное рагу	200	3,8	10,2	19,1	182,7	52,4	2,15
619	Тефтели в соусе	100/50	16,2	20,6	17	390,6	3,8	0,11
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	0,12
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24	108,2	0,3	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>29,1</b>	<b>43,9</b>	<b>112,2</b>	<b>1024,6</b>	<b>111,33</b>	<b>2,78</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>41,18</b>	<b>176,88</b>	<b>1677,95</b>	<b>111,86</b>	<b>2,87</b>
	<b>2-я неделя</b>							
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							

	<b>Завтрак</b>							
415	Макаронны запечённые с сыром	200	13,9	10,9	41,4	350,4	0,16	0,15
944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,045	-	14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2	0	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>18,85</b>	<b>15,3</b>	<b>82,9</b>	<b>608,3</b>	<b>1,96</b>	<b>0,27</b>
	<b>ОБЕД</b>							
079	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,83	4,1	6,5	65,2	38,8	0,02
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,63	6,63	19,6	162,7	10,5	0,123
297	Картофель отварной с маслом	200/6	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,27
674	Цыпленок тушеный с овощами	100	18,3	25,42	98,48	496,62	1,4	0,23
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>38,03</b>	<b>43,7</b>	<b>184,7</b>	<b>1163,54</b>	<b>94,3</b>	<b>0,767</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,88</b>	<b>59</b>	<b>267,6</b>	<b>1771,84</b>	<b>96,26</b>	<b>1,04</b>
	<b>ВТОРНИК</b>							
	<b>Завтрак</b>							
469	Запеканка из творога	200	19,0	22,88	24,58	373,25	0,09	-
003	Бутерброд с повидлом	36/10	2,84	0,6	17,8	116,8	-	0,06
942	Чай с сахаром	200	0,05	-	14,97	59,7	59,7	0,04
	хлеб	25	2,1	0,75	9,15	72,95	0	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,99</b>	<b>24,23</b>	<b>66,5</b>	<b>622,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>ОБЕД</b>							
056	Салат из свёклы с солёным огурцом	100	1,3	4	7,7	93	11,7	0,013
195	Рассольник со сметаной	250/6	6,3	4,9	32,4	155,9	17,1	0,041
682	Рис отварной	200	4,7	7,3	46,3	282,5	0	0,5
608	Котлета мясная	100	27,6	20,8	18,06	330,8	1,0	0,16
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,21</b>	<b>38,71</b>	<b>130,36</b>	<b>1101,4</b>	<b>35</b>	<b>0,84</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>68,2</b>	<b>62,94</b>	<b>196,9</b>	<b>1724,1</b>	<b>35,6</b>	<b>1,04</b>
	<b>СРЕДА</b>							
	<b>Завтрак</b>							
386	Каша пшённная с изюмом	200	6,9	8,4	33,6	264,7	0,49	0,32
958	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	22,3	163,3	0,44	0,03
003	Бутерброд с сыром	36/10	5,7	3,9	18,6	129,5	0,2	0,09
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>16</b>	<b>16,1</b>	<b>74,5</b>	<b>557,5</b>	<b>1,13</b>	<b>0,44</b>
	<b>ОБЕД</b>							
079	Салат из капусты с морковью (до 1 марта)	100	1,83	4,1	6,5	65,2	38,8	0,02
206	Суп гороховый	250	7,0	4,75	19,6	152,9	0,03	0,114
297	Картофель отварной с маслом	200	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,27
510	Биточки рыбные	100	99,8	10,2	19,4	221,8	18,4	0,12
942	Чай с сахаром	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,04
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12

	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>114,88</b>	<b>26,39</b>	<b>112,42</b>	<b>891,02</b>	<b>95,63</b>	<b>0,68</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>130,88</b>	<b>42,4</b>	<b>186,92</b>	<b>1448,52</b>	<b>96,76</b>	<b>1,12</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1020	Оладьи с маслом и сахаром	200	12,5	20,9	75,3	597,3	10,9	0,197
	Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую	55	12,7	11,5	0,7	157	-	0,07
942	Чай с сахаром	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,04
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,22</b>	<b>32,4</b>	<b>98,1</b>	<b>874,6</b>	<b>10,9</b>	<b>0,3</b>
	<b>ОБЕД</b>							
204	Суп картофельный с крупой	250	3,0	5,3	17,3	146,9	16	0,28
317	Икра из свёклы	100	1,8	3,4	10,7	80,01	12,9	0,02
414	Макаронны отварные с маслом	200	7,3	6,64	47,4	282,2	0	0,24
643	Мясо курицы тушенное в красном соусе	100/50	20,4	24,8	7,6	453,4	0,6	0,13
859	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,81</b>	<b>41,85</b>	<b>116,6</b>	<b>1201,8</b>	<b>34,7</b>	<b>0,79</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>62,03</b>	<b>74,25</b>	<b>214,7</b>	<b>2076,8</b>	<b>45,6</b>	<b>1,09</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>							
	<b>Завтрак</b>							
393	Рисовая запеканка с творогом	200	25,1	15,7	50,9	435,9	0,3	0,07
944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,05	-	14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2	0	0,08
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,05</b>	<b>20,1</b>	<b>92,37</b>	<b>693,8</b>	<b>2,1</b>	<b>0,19</b>
	<b>ОБЕД</b>							
063	Салат из моркови (пассерованной)	100	1,3	6,1	10,4	111,7	64,6	0,07
170	Борщ со сметаной	250/5	5,4	6,4	24,8	159,4	14,8	0,12
378	Каша гречневая с маслом	180	8,1	8,2	67	266,94	38,5	0,34
619	Тефтели в красном соусе	100/50	16,2	20,6	17	390,6	3,8	0,11
883	Кисель	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,02
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,1</b>	<b>42,8</b>	<b>149,2</b>	<b>1179,94</b>	<b>121,7</b>	<b>0,59</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>65,15</b>	<b>62,9</b>	<b>241,57</b>	<b>1873,74</b>	<b>123,8</b>	<b>0,8</b>

Составила \_\_\_\_\_

повар Редькина О.В.

Примерное двухнедельное меню для двухразового питания студентов ГБПОУ  
ПО «СМТ» с 15 лет и старше в учебном году, весеннее - летний сезон.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания.

Киев «Арий». Москва «Лада» 2005.

№ рец	Наименование Блюда	Масса порции в гр.	Б	Ж	У	Энерг. ценность	С	В1
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
384	Каша рисовая с изюмом и маслом	200	5,7	4,9	25,7	261,5	0,05	0,06
944	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,045	-	14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2	-	0,08
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,65</b>	<b>9,3</b>	<b>67,2</b>	<b>519,4</b>	<b>1,85</b>	<b>0,18</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Салат из св. помидор	100	0,67	4,99	4,47	20,21	0,057	22,4
216	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,63	6,63	19,6	162,7	10,5	0,123
297	Картофель отварной с маслом	180/7	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,24
660	Котлета из мяса птицы	100	27,6	20,8	18,06	330,8	1,0	0,16
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	0,12
<b>ИТОГО:</b>			<b>46,17</b>	<b>39,97</b>	<b>102,25</b>	<b>952,73</b>	<b>55,16</b>	<b>23,05</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>56,82</b>	<b>49,27</b>	<b>169,45</b>	<b>1472,13</b>	<b>57,01</b>	<b>23,23</b>
<b>ВТОРНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
438	Омлет натуральный	200	14,9	24,4	2,86	289,5	0,6	0,08
003	Бутерброд с повидлом	36/10	2,84	0,6	17,8	116,8	-	0,06
942	Чай с сахаром	200	0,05	-	14,97	59,7	59,7	0,04
	хлеб	25	2,1	0,75	9,15	72,95	0	0,06
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,9</b>	<b>25,75</b>	<b>44,81</b>	<b>538,95</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>
<b>ОБЕД</b>								
056	Салат из свёклы (из урожая текущего года)	100	1,3	4	7,7	93	11,7	0,013
195	Рассольник со сметаной	250/6	6,3	4,9	32,4	155,9	17,1	0,041
682	Рис отварной	180	4,7	7,3	46,3	282,5	0	0,5
608	Котлета мясная	100	27,6	20,8	18,06	330,8	1,0	0,16
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
<b>ИТОГО:</b>			<b>39,51</b>	<b>38,71</b>	<b>138,06</b>	<b>1101,4</b>	<b>35</b>	<b>0,84</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>59,41</b>	<b>64,46</b>	<b>182,87</b>	<b>1640,35</b>	<b>35,6</b>	<b>1,16</b>
<b>СРЕДА</b>								
<b>Завтрак</b>								
415	Макароны запечённые с	200	13,9	10,9	41,4	350,4	0,16	0,15

	сыром							
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,045	-	14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2	-	0,08
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,85</b>	<b>15,3</b>	<b>82,9</b>	<b>608,3</b>	<b>1,96</b>	<b>0,27</b>
	<b>ОБЕД:</b>							
092	Салат из моркови с яблоком (из урожая текущего года)	100	1,0	0,3	40,8	123,9	6,1	0,07
202	Свекольник со сметаной	250/6	8,5	7,4	19,2	144,9	9,6	0,065
378	Гречневая каша с маслом	180	10,5	7,94	47,4	247,1	-	0,34
561	Бефстроганов	100/50	35,1	32,2	24,8	467,4	5,92	0,14
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	0,12
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,2	108,2	-	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>59,5</b>	<b>49,35</b>	<b>174,7</b>	<b>1222,5</b>	<b>21,62</b>	<b>0,84</b>
	<b>Всего за день:</b>	-	<b>78,35</b>	<b>64,65</b>	<b>257,6</b>	<b>1830,8</b>	<b>23,58</b>	<b>1,11</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1020	Оладьи с маслом и сахаром	200	12,5	20,9	75,3	597,3	10,9	0,197
	Яйцо куриное диетическое сваренное в крутую	55	12,7	11,5	0,7	157	-	0,07
883	Кисель	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,02
	<b>Итого:</b>	-	<b>25,22</b>	<b>32,4</b>	<b>98,1</b>	<b>874,6</b>	<b>10,9</b>	<b>0,29</b>
	<b>ОБЕД</b>							
	Салат из св. помидор	100	0,67	4,99	4,47	20,21	0,057	22,4
206	Суп гороховый	250	7,0	4,75	19,6	152,9	0,03	0,114
297	Картофель отварной с маслом	200/7	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,24
486	Рыба тушеная с овощами	120/30	14,8	8,1	8,49	140,6	5,8	0,1
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,74</b>	<b>25,39</b>	<b>94,21</b>	<b>752,53</b>	<b>49,4</b>	<b>22,8</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>55,96</b>	<b>57,8</b>	<b>12,31</b>	<b>1627,13</b>	<b>60,3</b>	<b>23,09</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>							
	<b>Завтрак</b>							
469	Запеканка из творога	200	19,0	22,88	24,58	373,25	0,09	-
958	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	22,3	163,3	0,44	0,03
003	Бутерброд с повидлом	36/10	2,84	0,6	17,8	116,8	-	0,06
	<b>Итого:</b>	-	<b>25,44</b>	<b>27,28</b>	<b>64,68</b>	<b>653,35</b>	<b>0,53</b>	<b>0,09</b>
	<b>ОБЕД</b>							
079	Салат из капусты с морковью (из урожая текущего года)	100	1,7	6,2	16,5	65,2	38,83	0,02
204	Суп крестьянский	250	3,0	5,3	17,3	146,9	16	0,28
321	Овощное рагу	200	3,8	10,2	19,1	182,7	52,4	2,15
619	Тефтели в соусе	100/50	16,2	20,6	17	390,6	3,8	0,11
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	0,12
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	24	108,2	0,3	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>29,1</b>	<b>43,8</b>	<b>112,2</b>	<b>1024,6</b>	<b>111,3</b>	<b>2,78</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,54</b>	<b>71,08</b>	<b>176,88</b>	<b>1677,95</b>	<b>111,83</b>	<b>2,87</b>
	<b>2-я неделя</b>							
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							

	<b>Завтрак</b>							
415	Макароны запечённые с сыром	200	13,9	10,9	41,4	350,4	0,16	0,15
944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,045	-	14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2	0	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>18,85</b>	<b>15,3</b>	<b>82,9</b>	<b>608,3</b>	<b>1,96</b>	<b>0,27</b>
	<b>ОБЕД</b>							
079	Салат из свежей капусты с морковью (из урожая текущего года)	100	1,83	4,1	6,5	65,2	38,8	0,02
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,63	6,63	19,6	162,7	10,5	0,123
297	Картофель отварной с маслом	200/6	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,27
674	Цыпленок тушеный с овощами	100	18,3	25,42	98,48	496,62	1,4	0,23
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>38,03</b>	<b>43,7</b>	<b>184,7</b>	<b>1163,54</b>	<b>94,3</b>	<b>0,77</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,88</b>	<b>59</b>	<b>267,6</b>	<b>1771,84</b>	<b>96,26</b>	<b>1,04</b>
	<b>ВТОРНИК</b>							
	<b>Завтрак</b>							
438	Омлет натуральный	200	14,9	24,4	2,86	289,5	0,6	0,08
003	Бутерброд с повидлом	36/10	2,84	0,6	17,8	116,8	-	0,06
942	Чай с сахаром	200	0,05	-	14,97	59,7	59,7	0,04
	хлеб	25	2,1	0,75	9,15	72,95	0	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,9</b>	<b>25,75</b>	<b>44,81</b>	<b>538,95</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>ОБЕД</b>							
056	Салат из свёклы (из урожая текущего года)	100	1,3	4	7,7	93	11,7	0,013
195	Рассольник со сметаной	250/6	6,3	4,9	32,4	155,9	17,1	0,041
682	Рис отварной	200	4,7	7,3	46,3	282,5	0	0,5
608	Котлета мясная	100	27,6	20,8	18,06	330,8	1,0	0,16
859	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,51</b>	<b>38,71</b>	<b>138,06</b>	<b>1101,4</b>	<b>35</b>	<b>0,84</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>59,41</b>	<b>64,46</b>	<b>182,87</b>	<b>1640,35</b>	<b>35,6</b>	<b>1,16</b>
	<b>СРЕДА</b>							
	<b>Завтрак</b>							
469	Запеканка из творога	200	19,0	22,88	24,58	373,25	0,09	-
958	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	22,3	163,3	0,44	0,03
003	Бутерброд с сыром	36/10	5,7	3,9	18,6	129,5	0,2	0,09
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>28,1</b>	<b>30,58</b>	<b>65,48</b>	<b>666,05</b>	<b>0,73</b>	<b>0,12</b>
	<b>ОБЕД</b>							
	Салат из св. помидор	100	0,67	4,99	4,47	20,21	0,057	22,4
206	Суп гороховый	250	7,0	4,75	19,6	152,9	0,03	0,114
297	Картофель отварной с маслом	200	3,96	5,84	26,52	199,82	38,4	0,27
510	Биточки рыбные	100	99,8	10,2	19,4	221,8	18,4	0,12
942	Чай с сахаром	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,04
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12



	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>115,55</b>	<b>27,28</b>	<b>110,39</b>	<b>846,03</b>	<b>56,8</b>	<b>23,06</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>143,65</b>	<b>57,86</b>	<b>179,1</b>	<b>1512,08</b>	<b>57,53</b>	<b>23,18</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
	<b>Завтрак</b>							
1020	Оладьи с маслом и сахаром	200	12,5	20,9	75,3	597,3	10,9	0,197
	Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую	55	12,7	11,5	0,7	157	-	0,07
942	Чай с сахаром	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,04
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,52</b>	<b>32,4</b>	<b>98,1</b>	<b>874,6</b>	<b>10,9</b>	<b>0,3</b>
	<b>ОБЕД</b>							
204	Суп картофельный с крупой	250	3,0	5,3	17,3	146,9	16	0,28
317	Икра из свёклы	100	1,8	3,4	10,7	80,01	12,9	0,02
414	Макаронны отварные с маслом	200	7,3	6,64	47,4	282,2	0	0,24
643	Мясо курицы тушенное в красном соусе	100/50	20,4	24,8	7,6	453,4	0,6	0,13
859	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,21	15,3	108,2	5,2	0,004
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	0	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,81</b>	<b>41,85</b>	<b>116,6</b>	<b>1201,8</b>	<b>34,7</b>	<b>0,79</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>5,33</b>	<b>74,25</b>	<b>214,7</b>	<b>2076,4</b>	<b>45,6</b>	<b>1,09</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>							
	<b>Завтрак</b>							
393	Рисовая запеканка с творогом	200	25,1	15,7	50,9	435,9	0,3	0,07
944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,05	-	14,97	59,7	1,8	0,04
001	Бутерброд с маслом	36/10	4,9	4,4	26,5	198,2	0	0,08
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,05</b>	<b>20,1</b>	<b>92,37</b>	<b>693,8</b>	<b>2,1</b>	<b>0,19</b>
	<b>ОБЕД</b>							
	Салат из св. помидор	100	0,67	4,99	4,47	20,21	0,057	22,4
170	Борщ со сметаной	250/5	5,4	6,4	24,8	159,4	14,8	0,12
378	Каша гречневая с маслом	200	8,1	8,2	67	266,94	38,5	0,34
619	Тефтели в красном соусе	100/50	16,2	20,6	17	390,6	3,8	0,11
883	Кисель	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,02
	Хлеб	50	4,1	1,5	18,3	131	-	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,5</b>	<b>41,69</b>	<b>153,67</b>	<b>1088,45</b>	<b>57,2</b>	<b>22,99</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>64,55</b>	<b>61,79</b>	<b>246,04</b>	<b>2082,55</b>	<b>5,3</b>	<b>23,2</b>

Составила \_\_\_\_\_

повар Редькина О.В.