

Утверждаю:

Директор КОГПОА

Савальский политехникум  
Е.Л. Еременовых



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6	4	33	188	16
	Масло сливочное прокипяченное	10		7		66	9 001
	Хлеб пшеничный 1с	30	3	1	14	80	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Какао с молоком	200	2	2	3	47	10 020
<b>Итого за Завтрак</b>		450	11	21	50	447	
Второй завтрак	Яблоки	100			10	47	11 001
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47
Обед	Рассольник петербургский	250	3	45	20	135	17
	Сметана порция	15		3	1	29	
	Салат из капусты белокочанной	100	2	5	10	91	12
	Гречка отварная	180	1	115	1	207	2
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета говяжья	100	4	8	22	176	4
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
<b>Итого за Обед</b>		905	14	175	103	819	
Полдник	Булочка с сахаром	70	6	8	43	273	26
	Йогурт	250	9	6	27	200	28
	<b>Итого за Полдник</b>		320	15	14	70	473
Ужин	Пюре картофельное	180	4	6	27	165	14
	Гуляш из говядины	50/50	1	5	4	62	13
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
	<b>Итого за Ужин</b>		540	10	13	70	388
Второй ужин	Йогурт	250	9	6	27	200	28
	<b>Итого за Второй ужин</b>		250	9	6	27	200
<b>Итого за день</b>		2 565	59	229	330	2374	

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2	5	42	213	15
	Масло сливочное прокипяченное	10		7		66	9 001
	Хлеб пшеничный 1с	60	5	2	28	160	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Чай студенческий	200			14	28	1
<b>Итого за Завтрак</b>		480	7	21	84	533	
Второй завтрак	Сок	200			20	334	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		200			20	334
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	125	103	19
	Сметана порция	15		3	1	29	
	Винегрет овощной	100	1	6	8	95	1
	Рожки отварные	180	7	5	32	202	3
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета куриная	100	12	6	17	174	5
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
<b>Итого за Обед</b>		885	23	26	218	739	
Полдник	Пирожок с вареной сгущенкой	87	6	15	44	336	

	Кисель витаминизированный из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			33	131	10 011
Итого за Полдник		287	6	15	77	467	
Ужин							
	Плов из говядины 2	250	14	16	3	215	30,01
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
Итого за Ужин		310	19	18	28	348	
Второй ужин							
	Йогурт	500	17	13	54	400	28
Итого за Второй ужин		500	17	13	54	400	
Итого за день		2 662	72	93	481	2821	

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога	80	13	9	19	207	6 005
	Сметана порция	15		3	1	29	
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб пшеничный 1с	30	3	1	14	80	
Итого за Завтрак		325	16	13	48	344	
Второй завтрак	Яблоки	100			10	47	11 001
	Итого за Второй завтрак		100			10	47
Обед	Суп щи из свежей капусты	250	5	11	10	90	20
	Салат из свеклы с чесноком и сметаной	100	1		8	39	18
	Пюре картофельное	180	4	6	27	165	14
	Тфтели	100/50	8	11	8	167	7 041
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
Итого за Обед		900	23	30	103	688	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	5	22	51	424	24
	Чай студенческий	200			14	28	1
Итого за Полдник		280	5	22	65	452	
Ужин	Рис отварной	180	5	5	51	274	8 002
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета говяжья	50	2	4	11	88	4
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
Итого за Ужин		540	13	12	111	565	
Второй ужин	Йогурт	500	17	13	54	400	28
	Итого за Второй ужин		500	17	13	54	400
Итого за день		2 645	74	90	391	2496	

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	5	5		63	
	Хлеб пшеничный 1с	30	3	1	14	80	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Чай студенческий	200			14	28	1
Итого за Завтрак		280	8	13	28	237	
Второй завтрак	Сок	200			20	334	
	Итого за Второй завтрак		200			20	334
Обед	Суп с рыбными консервами	250	6	8	17	164	
	Салат из капусты белокачанной	100	2	5	10	91	12
	Пюре картофельное	180	4	6	27	165	14
	Котлета говяжья	100	4	8	22	176	4
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
Итого за Обед		840	19	25	115	735	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	5	22	51	424	24
	Чай студенческий	200			14	28	1
Итого за Полдник		280	5	22	65	452	
Ужин	Гречка отварная	180	1	115	1	207	2
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета куриная	90	12	6	17	174	5
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
Итого за Ужин		580	19	124	67	584	
Второй ужин	Йогурт	500	17	13	54	400	28
	Итого за Второй ужин		500	17	13	54	400
Итого за день		2 680	68	197	349	2742	

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная	200	6	4	33	188	16
	Масло сливочное прокипяченное	10		7		66	9 001
	Хлеб пшеничный 1с	30	3	1	14	80	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Чай студенческий	200			14	28	1
<b>Итого за Завтрак</b>		450	9	19	61	428	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша домашняя	250	3	13	14	120	23
	Салат Зимний со сметаной	100	3	4	17	83	29
	Рожки отварные	180	7	5	32	202	3
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета говяжья	100	4	8	22	176	4
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
<b>Итого за Обед</b>		890	21	29	134	762	
<b>Полдник</b>							
	Булочка с сахаром	70	6	8	43	273	26
	Кисель витаминизированный из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			33	131	10 011
<b>Итого за Полдник</b>		270	6	8	76	404	
<b>Ужин</b>							
	Жаркое по-домашнему (говядина)	100	6	7	11	138	33
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
<b>Итого за Ужин</b>		360	11	9	50	299	
<b>Второй ужин</b>							
	Йогурт	500	17	13	54	400	28
<b>Итого за Второй ужин</b>		500	17	13	54	400	
<b>Итого за день</b>		2 570	64	78	385	2340	

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная	200	2	5	42	213	15
	Масло сливочное прокипяченное	10		7		66	9 001
	Хлеб пшеничный 1с	30	3	1	14	80	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Чай студенческий	200			14	28	1
<b>Итого за Завтрак</b>		450	5	20	70	453	
<b>Второй завтрак</b>							
	Молоко	200					27
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200					
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый	250	8	11	15	128	7
	Винегрет овощной	100	1	6	8	95	1
	Рожки отварные	180	7	5	32	202	3
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета говяжья	100	4	8	22	176	4
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
<b>Итого за Обед</b>		890	24	29	126	782	
<b>Полдник</b>							
	Сок	200			20	334	
<b>Итого за Полдник</b>		200			20	334	
<b>Ужин</b>							
	Рис отварной	180	5	5	51	274	8 002
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета куриная	90	12	6	17	174	5
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
<b>Итого за Ужин</b>		580	23	14	117	651	
<b>Второй ужин</b>							
	Йогурт	500	17	13	54	400	28

Итого за Второй ужин	500	17	13	54	400	
Итого за день	2 820	69	76	387	2620	

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Какао с молоком	200	2	2	3	47	10 020
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное) (152117303)	150	31	17	99	675	0,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>102</b>	<b>722</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100			10	47	11 001
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	125	103	19
	Сметана порция	15		3	1	29	
	Салат из капусты белокочанной	100	2	5	10	91	12
	Гречка отварная	180	1	115	1	207	2
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Сосиска отварная (колобок)	104	10	20	2	222	6
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>907</b>	<b>16</b>	<b>141</b>	<b>198</b>	<b>810</b>	
Полдник	Йогурт	250	9	6	27	200	28
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>27</b>	<b>200</b>	
Ужин	Рожки отварные	180	7	5	32	202	3
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета говяжья	50	2	4	11	88	4
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>92</b>	<b>493</b>	
Второй ужин	Йогурт	250	9	6	27	200	28
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>27</b>	<b>200</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 397</b>	<b>82</b>	<b>184</b>	<b>456</b>	<b>2472</b>		

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2	5	42	213	15
	Масло сливочное прокипяченное	10		7		66	9 001
	Хлеб пшеничный 1с	30	3	1	14	80	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Чай студенческий	200			14	28	1
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>453</b>		
Второй завтрак	Яблоки	100			10	47	11 001
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
Обед	Гречка отварная	180	1	115	1	207	
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета куриная	100	13	15	23	276	
	Суп гороховый	250	8	11	15	128	7
	Салат из свеклы с чесноком и сметаной	100	1		8	39	18
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>96</b>	<b>670</b>	
Полдник	Пирожок с вареной сгущенкой	87	6	15	44	336	
	Кисель витаминизированный из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			33	131	10 011
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>287</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>77</b>	<b>467</b>	
Ужин	Жаркое по-домашнему	200	13	15	23	276	33
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета куриная	90	12	6	17	174	5
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>79</b>	<b>553</b>	

Итого за Ужин	580	19	124	67	584	
Второй ужин						
Йогурт	500	17	13	54	400	28
Итого за Второй ужин	500	17	13	54	400	
Итого за день	2777	74	200	374	2621	

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога	80	13	9	19	207	6 005
	Сметана порция	15		3	1	29	
	Хлеб пшеничный 1с	30	3	1	14	80	
	Чай студенческий	200			14	28	
Итого за Завтрак		325	16	13	48	344	
Второй завтрак	Яблоки	100			10	47	11 001
	Итого за Второй завтрак		100			10	
Обед	Суп щи из свежей капусты	250	5	11	10	90	20
	Салат Зимний со сметаной	100	3	4	17	83	29
	Рожки отварные	150	6	5	26	168	3
	Котлета говяжья	100	4	8	22	176	13
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
Итого за Обед		860	20	27	107	630	
Полдник	Булочка с сахаром	70	6	8	43	273	26
	Чай студенческий	200			14	28	1
Итого за Полдник		270	6	8	57	301	
Ужин	Пюре картофельное	180	4	6	27	165	14
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Гуляш из говядины	50/50	2	4	11	88	4
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
	Чай студенческий	200			14	28	1
Итого за Ужин		540	12	13	87	456	
Второй ужин	Йогурт	500	17	13	54	400	28
	Итого за Второй ужин		500	17	13	54	400
Итого за день		2 595	71	74	363	2178	

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6	4	33	188	16
	Масло сливочное прокипяченное	10		7		66	9 001
	Хлеб пшеничный 1с	60	5	2	28	160	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Какао с молоком	200	2	2	3	47	10 020
Итого за Завтрак		480	13	22	64	527	
Второй завтрак	Сок	200			20	334	
	Итого за Второй завтрак		200			20	334
Обед	Суп-лапша домашняя	250	3	13	14	120	23
	Гречка отварная	180	1	11,5	1	207	2
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета куриная	100	12	6	17	174	5
	Винегрет овощной	100	1	6	8	95	1
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
Хлеб местный	60	5	2	25	133		
Итого за Обед		930	23	143	100	865	
Полдник	Котлета в тесте	100	6	6	40	239	
	Чай студенческий	200			14	28	1
Итого за Полдник		300	6	6	54	267	
Ужин	Рожки отварные	180	7	5	32	202	3
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Сосиска отварная (колобок)	52	5	10	1	111	6
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
Итого за Ужин		542	18	18	82	516	
Второй ужин	Йогурт	500	17	13	54	400	28
	Итого за Второй ужин		500	17	13	54	400



Итого за день	2 952	77	202	374	2909	
---------------	-------	----	-----	-----	------	--

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйца вареные	40	5	5		63	
	Хлеб пшеничный 1с	30	3	1	14	80	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Чай студенческий	200			14	28	1
<b>Итого за Завтрак</b>		280	8	13	28	237	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбными консервами	250	6	8	17	164	
	Салат Зимний со сметаной	100	3	4	17	83	29
	Рис отварной	180	5	5	51	274	8 002
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета куриная	100	12	6	17	174	5
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
<b>Итого за Обед</b>		930	32	26	162	964	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	80	5	22	51	424	24
	Кисель витаминизированный из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			33	131	10 011
<b>Итого за Полдник</b>		280	5	22	84	555	
<b>Ужин</b>							
	Гречка отварная	180	1	115	1	207	2
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета говяжья	50	2	4	11	88	4
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
<b>Итого за Ужин</b>		540	9	122	61	498	
<b>Второй ужин</b>							
	Йогурт	500	17	13	54	400	28
<b>Итого за Второй ужин</b>		500	17	13	54	400	
<b>Итого за день</b>		2 630	71	196	399	2701	

Рацион: Студенты ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная	200	2	5	42	213	15
	Масло сливочное прокипяченное	10		7		66	9 001
	Хлеб пшеничный 1с	60	5	2	28	160	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Чай студенческий	200			14	28	1
<b>Итого за Завтрак</b>		480	7	21	84	533	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый	250	8	11	15	128	7
	Рожки отварные	180	7	5	32	202	3
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Салат из капусты белокочанной	100	2	5	10	91	12
	Котлета говяжья	100	4	8	22	176	4
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
<b>Итого за Обед</b>		860	29	34	78	661	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с вареной сгущенкой	87	6	15	44	336	
	Чай студенческий	200			14	28	1
<b>Итого за Полдник</b>		287	6	15	58	364	
<b>Ужин</b>							
	Плов из говядины	250	14	16	3	215	30
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
<b>Итого за Ужин</b>		540	15	12	92	493	
<b>Второй ужин</b>							
	Йогурт	500	17	13	54	400	28

Итого за Второй ужин	500	17	13	54	400	
Итого за день	2 767	74	95	376	2498	

Рацион: Студетны ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2	5	42	213	15
	Масло сливочное прокипяченное	10		7		66	9 001
	Хлеб пшеничный 1с	30	3	1	14	80	
	Масло сливочное	10		7		66	
Итого за Завтрак		250	5	20	56	425	
Второй завтрак	Молоко	200					27
	Итого за Второй завтрак		200				
Обед	Суп гороховый	250	8	11	15	128	7
	Салат из капусты белокачанной	100	2	5	10	91	12
	Рожки отварные	180	7	5	32	202	3
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета говяжья	100	4	8	22	176	4
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
Итого за Обед		890	25	28	128	778	
Полдник	Сок	200			20	334	
	Итого за Полдник		200		20	334	
Ужин	Рис отварной	180	5	5	51	274	8 002
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета куриная	50	7	3	10	97	5
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
Итого за Ужин		540	18	11	110	574	
Второй ужин	Йогурт	500	17	13	54	400	28
	Итого за Второй ужин		500	17	13	54	400
Итого за день		2 580	65	72	368	2511	

Рацион: Студетны ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт	250	9	6	27	200	28
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное) (152117303)	100	21	12	66	450	0,03
	Итого за Завтрак		350	30	18	93	650
Второй завтрак	Яблоки	100			10	47	11 001
	Итого за Второй завтрак		100		10	47	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	125	103	19
	Сметана порция	15		3	1	29	
	Винегрет овощной	100	1	6	8	95	1
	Гречка отварная	180	1	115	1	207	2
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Сосиска отварная (колобок)	104	10	20	2	222	6
	Компот из смеси сухофруктов	200			25	94	10
Хлеб местный	60	5	2	25	133		
Итого за Обед		907	15	142	196	814	
Полдник	Йогурт	250	9	6	27	200	28
	Итого за Полдник		250	9	6	27	200
Ужин	Рожки отварные	180	7	5	32	202	3
	Подлив томатный	50	1	1	10	42	
	Котлета говяжья	50	2	4	11	88	4
	Чай студенческий	200			14	28	1
	Хлеб местный	60	5	2	25	133	
Итого за Ужин		540	15	12	92	493	
Второй ужин	Йогурт	250	9	6	27	200	28
	Итого за Второй ужин		250	9	6	27	200
Итого за день		2 397	78	184	445	2404	

Итого за период	36 987	998	1970	5478	35687	
Среднее значение за период		71,3	140,7	391,3	2549,1	

Составил Семф Семенова Надежда Леонидовна